《佛家气功大成》

编　委　会

主　编　陈林峰　李　淼（执行）

撰　稿　巨　赞　蒋维乔　陈林峰　严　新　邱　陵
定　真　刘汉文　董　伦　刘贵珍　田瑞生
张祈泰　贾翼辅　刘兆麟　侯松山　虞沛霖
周晓民　蔡秋白　王瑞亭　覃尧卿　刘永言
肖崇美　刘佩凡　徐伯威　马有忠　李　淼
贺元宜　刘晓河　王　梅　王庆国　赵文必
付洪杰　李光宇　王　羽　王淑芹　吴淑花
王中兰　胡铁成

插　图　景　壮

序　　言

气功是祖国传统医学的瑰宝。气功作为健体强身、防病治病、益寿延年、开发智慧和特异功能的方法，因为其简便易行收效卓异，受到了广大群众的青睐。修习气功的热潮席卷中华大地，至今仍方兴未艾。

在中国传统气功六大家（佛、道、儒、医、武术、民间）中，佛家气功是十分重要的一家。所谓佛家气功，当今气功界的普遍看法就是指的佛家的禅定修行。佛家的禅定修行并不能完全和气功等同，因为佛家修习禅功的目的不同于气功。但是禅定修行从原理、方法和客观效果看，和气功是完全一致的，因此，又可以说修习禅定就是修习气功，乃至把佛家禅定等同于气功也是可以说得通的。佛家的禅定修习渊远流长，几千年来，经过佛门子弟的精勤修练，积累了丰富的实践经验。建立了系统的禅定理论体系，创造了异彩纷呈的许多方法，留下了卷帙浩繁的典籍文献，这是一份极为珍贵的气功学遗产，是现代气功学的一大渊源。对佛家气功，现代气功家早已在介绍推广，如藏密、净土功、天台气功、禅宗气功，都多在流行；同时，依据传统佛家气功改造创编新的佛家气功，在当今也蔚为大观，一大批新佛家气功正在蓬勃兴起。在练功宗旨和方法上，现代气功已明显表现出向佛家禅定靠拢的趋势。古今佛家气功，如藏密功、严新气功、慧蓬功、香功等等，一经传开，常收奇效，引起轰动，充分显示了佛家气功的神奇魅力和不朽价值。

在广大群众普遍修习佛家气功的热潮中，为了方便广大群众更好地修习佛家气功，我们特编集了本书。本书的宗旨就是要荟萃佛家气功的精华，全面地对古今佛家气功进行整理，为广大读者提供一部实用、系统而又精要的佛家气功专集。在内容上，我们一方面重视汇编佛家气功理论、原理的经典著作，以便于修习者确立正确的方向，掌握根本的原理；一方面也重视对具体功法的整理，精选、汇编古今各种有名功法，以便于修习者具体选修、操作。为编集本书，我们曾费时多年，广泛收集古今佛家气功文献资料，惨淡经营，苦心斟酌。但由于佛家气功文献资料卷帙浩繁，数量极巨，编撰者学力浅薄，修养不高，因此，本书在选录和其它许多方面肯定都会存在不当乃至谬误之处，恳请专家和广大读者批评指正。

作为集大成的汇编之书，本书的编撰，吸取了国内外的研究成果。尤其是现当代佛家气功、藏密功，更是大部分直接入选各家功法，为尊重各家的劳动成果，不敢掠美，均注名作者和出处，并在扉页撰稿人名单上列出（因不知作者住址，未能先与联系，请见书后，和出版社联系），在此，并衷心向各家表示谢意。

本书的出版，得到长春出版社领导的大力支持，尤其是本书责任编辑王敬艺同志，付出辛劳尤多，在此，也一并表示诚挚谢意。

李　淼

1993. 11. 15

导 言

佛家气功为传统六大门类气功之一。所谓佛家气功实即佛家修习的禅定，佛家禅定从修习目的看不同于气功，但方法、原理和客观效应都同于气功，所以，可以说禅定即是气功。

佛学是出世法(包括世间法)，是为了解决人的生死根本问题。佛家修行目的并不只在健身、治病、长寿、得神通，因为，佛家认为人生的价值并不在于肉体上的享乐，而在于培养强大的人格力量，获得永恒的生命，领悟宇宙真谛，进入一种至高无尚的理想境界。有人问一高僧："我学仙(气功)，则现世便得长生；汝念佛，则现身便死，长生何在?"高僧回答说："汝执幻身为坚固，如弄泡成珠，有名无实；我知心性为真常，如持金作钏，无变易。又神仙寿命千年为尽，而西方寿命劫石难量。"一般人学气功为求健身长生而不想死，怕死；佛家则认为"念佛人第一切忌怕死，怕死则不得往生。"印光大师说："死之一字，原是假名，以宿生所、感一期之报尽，故舍此身躯，复受别种身躯耳。"佛家认为人的肉体为四大假名，它无常、危脆、不净，不可能长生不死，不应对肉体、现世贪爱执着，修行中以不净观为法，就是为了断除人对色身的贪爱。佛家对于病的看法，对于死的看法都是很超脱的，认为"身不求无病，无病则贪欲乃生，因而破戒退道。知病主知娑婆世界之苦，以病为良药，精进修行"(《宝王三昧念佛直指》)。佛家还认为有一种宿缘病，是本应该得的，可任其自然，活也无用。至于人到死期，就决不强留而恋生怕死。印光大师说："若今日死，即今日生西方，所谓朝闻道夕死可矣。岂可今日要死，且不愿死，既贪恋尘境，不能放下，便会因贪成障。"但虽然佛家修行的目的和境界不同于一般气功的追求，却并不等于说佛家不求祛病健身、延年益寿，为了达到修行的最高目标，为了有助于修行，佛家也要求修行者注意调养身体，强调"身为道本"，"身安则道隆"，尤其是密宗功法，更强调身体为"道的根本"，以修身炼气为修瑜伽的根本功。

佛家也强调习禅修行也能祛疾治病，让身中四百四病(佛教认为四大和合生四百零四病)都不生，生病也可凭修禅治疗。所以，也可以说，佛家的修禅，也就是一种气功修炼，而且，正是由于其修炼的目标的高远和修行方法的独具特色，使得佛家的气功成为一种高级的气功。从一般气功的概念来看，佛家的修行同样也是一种通过练功者的意念控制来调节身心的锻炼方法，因而，在炼功中也就会自然而然不求自得，达到治病健身、增智益寿、得到特异神通的目的。正如四川省佛教协会副会长贾题韬居士在《佛教与气功》一文中所说："作为自然科学来研究，佛教

的教义和戒律，几乎无不与气功有关。佛家所提倡的修炼方法，基本上都是气功家所必由的途径。”又说：“佛教小乘‘之学‘中的‘定学’和大乘行为轨范‘六波罗密’中的‘禅婆罗密’，实质上就是气功，而且是高级气功”(《中华气功》1984.3)据此，学术界明确认定中国传统气功中有佛家气功这一大家，为中国传统气功六大家(佛、道、儒、医、武术、民间)之一，而且是六家气功之首，属于高层次气功。

佛家气功即佛家禅定修炼方法是佛家所有宗派都坚持修习的。它渊远流长。最早可溯源到印度佛教创立时期。据佛教有关释迦牟尼佛祖生平的记叙，佛祖释迦牟尼在菩提树下静坐终于觉悟成佛，即创立了禅定修习法或佛教定学。后来佛教在印度发展，大致经过了小乘盛行期、大乘盛行期、密乘盛行期三个阶段。与其相应，禅法的发展也经历了三个阶段，即由小乘佛教禅法发展到大乘佛教禅法，从大乘佛教禅法发展到密宗禅法。第一阶段小乘佛教盛行期(公元前五世纪到公元一世纪)，佛教禅法基本上遵守释迦遗训，释迦逝世百年以后，佛教分化为20多个流派，各派在教义与戒律等问题上存在分歧，但禅定修炼并无不同。佛教称这一时期为正法阶段，一时期人们多精勤实修，深入禅定，最后证得果位。第二阶段大乘佛教盛行期(公元一世纪到七世纪)，佛教定学得到长足发展，除继承发扬小乘佛教禅法外，出现了很多种大乘禅法，建立了相当精致严密的禅定理论体系。第三阶段密乘盛行期，佛教了得到更高度发展，形成为系统严密的密宗瑜伽，从一般的真言密法发展到重修气、脉，明点和男女双运的“无上瑜珈”、“时轮乘”。

印度佛教禅法随印度佛传入到中国后逐渐被介绍过来，但中国佛教徒在实践印度禅法时，又吸取了传统文化的影响，而形成为中国化的佛教禅法。汉地佛教禅法的流传发展大致和整个佛教的传播、盛衰相应，可分为五个阶段。一、从后汉末至西晋末(148～316)，为印度小乘、大乘佛教禅法逐渐传入阶段。最早由西域安息国高僧安世高译出了《安般守意经》、《十二门经》等，系统介绍了小乘佛教禅法。以后，有月氏国僧人支娄迦谶译出了《般舟三昧经》、《阿弥陀经》，西晋帛远译出《菩萨修行经》，则是系统地介绍了大乘禅法。二、东晋南北朝(319～589)，这一时期，随佛教的盛行，印度佛教大、小乘禅法继续传入，著名的西域高僧鸠摩罗什译出了《坐禅三昧经》等定学专著，系统介绍了当时印度、西域流传的“五门禅”。此外，觉贤译出了《达摩多罗禅经》，也是有名的禅定专著，这一时期，一大批印度、西域禅僧来中土传授禅法，一些中国僧徒也西行学禅。这一时期，流传禅法门类众多，汉地禅僧习禅卓有成就者众多。如北齐僧稠，被印度僧人称赞为“自葱岭以东，禅学之最”，僧稠并自撰《止观法》二卷(已佚)。东晋名僧道安的弟子慧远及北魏并州僧昙鸾则倡行净土宗念佛禅法。菩提达摩则传“一乘宗”禅于东魏，为中国禅宗初祖。三、从隋至五代(851～961)，为中国佛教禅法成熟、隆盛时期。这一时期，中国化的大乘佛教禅法得到全面发展，形成了各宗派禅法争奇斗艳的局面。其中，最突出的是天台宗和禅宗。天台宗创立人名僧智𫖮大弘禅法，先后撰著了《摩诃止观》、《修

习止观坐禅法要》、《六妙法门》等一系列专著，详尽系统地阐述了止观坐禅方法。禅宗在隋有四祖道信、五祖弘忍提倡“东山法门”，到唐，弘忍门下分为南北二宗，禅法有顿渐的分别，神秀开北宗不久即绝嗣。惠能开南宗，中国禅宗正式创立，二、三传后，分化出临济、沩仰、云门、曹洞、法眼五宗。信众云集，极为昌盛。除天台、禅宗外，净土念佛禅也盛行于民间，道绰、善导等名僧力倡称名念佛。在此时期，印度流行的佛教密宗瑜伽也曾由印度僧人善无畏、金刚智等传来，这即是后人所谓的唐密，一时多有学修者。但为时不久即衰绝。四、从北宋至清末(961～1911)，这一时期，继续传承的主要还是禅宗、净土和天台宗，其余各宗则多衰颓不盛。天台宗主要流传于浙东一带，禅法发展不大，又渐与净土宗融合，多修念佛禅。禅宗盛行的仅有临济、曹洞二家，禅定方法多有发展，最突出的是临济宗杲所倡导的“看话禅”和曹洞宗正觉所倡导的“默照禅”。在元代，藏传佛教密宗曾一度传入汉地，但仅流传于宫廷，影响不大。五、近代到建国前(1911～1949)，这一时期，盛行的禅法主要还是禅宗禅法和净土宗念佛禅。此外，密宗禅法也开始复兴，一是久已失传的唐代密宗复从日本传入，有王弘愿等人实践阐扬。二是藏传佛教各派如宁玛派、格鲁派、噶举派密宗再度传入内地，一批密宗大师如高嘎等人陆续来内地传法，汉地僧人如能海、法尊、根造、密显等也到川康藏学习密法，一批藏文密宗著述被译成汉文。从以上五个阶段佛教禅法的流传发展情况来看，佛教禅法从历史上看，比较盛行的主要就是天台宗、禅宗、净土宗和密宗四派的禅法。这四派禅定修持方法都得到高度的发展，形成各自严密完整的体系，留下了丰富的典籍，成为传统文化的宝贵遗产。

古代佛教禅定修炼方法对我国现当代气功的发展有着十分深刻的影响，被渗透于诸家气功中。建国后，尤其是当代，以古代佛教各派禅定修持方法为基础，加以改造，而创建了一大批现代佛教气功，如蒋维乔的《因是子静坐法》、陈林峰的《慧莲功》、严新气功等等。藏传密宗以及按藏密改造而成的禅密功也极为盛行。在当代流行气功中，佛家功法大批涌现，争奇斗艳，日益占有重要的地位。当代气功已明显地表现出向佛教禅定靠拢的趋势，佛教各派功法越来越受到广大气功爱好者的喜爱，为增强人民的体质、防病健身，发挥着重要的作用。

以上对佛教气功的特点以及流传发展情况作了粗略介绍，佛家气功的理论和各派具体修持方法则分别编述于后面两大辑中。第一辑为古代佛家气功，主要汇编古代佛家禅定气功经典著述，为佛教禅定气功的理论部分，其次分别汇编天台宗、禅宗、净土宗、密宗禅定气功的理论和功法。第二辑为现当代佛家气功，主要精选现当代流行的若干著名佛家气功方法。

目　　录

第一辑　古代佛家气功

第二辑　现当代佛家气功

第　一　辑

古代佛家气功

一、佛家禅定气功基本理论

前 言

如前所述，佛家气功实际就是佛家禅功，就是禅定修持。佛家禅功修练有相当系统严密的理论体系，这就是佛家定学，这是修习佛家气功的基础。要修习佛家气功，首先就必需学习佛家禅定的基本理论知识，因为，佛家各派，不论天台、净土、禅宗、密宗的不同修持方法，都可以统一为禅功，都是禅定修持。佛家定学理论典籍卷帙浩繁，几乎所有佛经都有禅定的内容，此外，专论禅定的著述也有不少。这里，对佛家禅定理论略作介绍，然后精选有代表性的禅定著作以供学习。

佛家禅定，相近的术语是瑜伽、三昧、止观等。要掌握佛家定学基本理论，须对这些术语的准确含义有所认识。

瑜伽，是梵义音译，近译"约嘎"，本义为轮，引申为驾驭、调制义。意译为"相应"的意思，即相契合、相一致的意思。指调节自己身心与某种东西相应。瑜伽最早是古印度各宗教都运用的以自我调节锻炼身心的工夫的通称，后来佛教数也称禅定为瑜伽，修禅定的人被称为瑜伽行者、瑜伽师、瑜伽士（男）、瑜伽尼（女）。佛数密宗的修炼方法更多用瑜伽命名，在我国，宋元以后，更专用瑜伽称密宗，密宗僧被称为"瑜伽僧"，并由明太祖敕为定制。而在印度，至今仍将各种方法统称为瑜伽，这一术语在西方也最流行。

三昧，亦称"三么耶"，汉语意译为"正受"、"定"，统指脱离散乱、昏沉的所有的寂定心境。《大智度论》说："心住一处不动，是名三昧。"又说："一切禅定，亦名定，亦名三昧。"相近的还有"三摩地"，意译为"定"、"等持"、"正定"、"调直定"、"息虑凝心"等，指心持续凝住一境而不散不动义。此外，还有"三摩钵底"，意译为"等至"，指心意寂定，安和平等。再，还有"三摩呬多"，意译"等引"，义为能引摄身心至安和平等的定境，专指禅定中一心专注不动的性境。这些相近的术语以"三昧"用得较多。

止观，是止和观的合称，又称"定慧"。止，是梵文"奢摩地"的意译，指的心持续专注于一境不乱，而达到身心"轻安"的境界。又称"心一境性"、"现法乐住"，指心安住于一境，或无分别的定境凝住不动。观是梵语"毗婆舍那"的意译，为观析照察之义。

禅定，为梵汉合璧词，是梵文"禅那"和"三昧"的合称。"禅那"简称"禅"，汉译"静虑"、"思惟修"，指在寂静心态下思虑。"三昧"如前所说指一切寂定心境的修持。禅定即是中国汉传佛教界普遍使用的对佛教各种瑜伽的通称。总上所述，上举几个术语含义并不相同，但实质是基本一致的。禅定这个术语应是比较有代表性的，所以，关于佛

家气功通称禅定气功或禅功。

佛家禅功是在印度古代瑜珈术的基础上发展起来的。佛教创始人释迦牟尼在出家修道之初，就曾先修传统瑜伽而得“非得非非想”的高深定境。他所创立的禅学，自称与佛家以外的瑜珈等修持方法有质的不同，其突出特点主要有以下三点：

1. 佛家禅功强调“戒为定基”，以持戒为修定的前提。

2. 佛家禅功强调定慧双修、止观双运。

3. 佛家禅功长于调心，强调修性。

佛家禅功可分为世间禅和出世间禅二类

1. 世间禅：

“世间禅”有六妙门、四禅八定、四无量心观、通明禅、十六特胜观五种，而以四禅八定为由浅入深的阶梯。

四禅指由浅入深的初禅、二禅、三禅、四禅，加上更深的空处定、识处定、无所有处定、非想非非想处定，合称四禅四定或八禅八定。佛家尤以初二三四禅为修一切禅的基础，名为“根本四禅”。

四禅八定的门径有数息观、不净观、慈心观、因缘观、念佛观五门，称“五门禅”，而尤以第一数息为主，故一般以从观息入门为世间禅的特色。

2. 出世间禅

佛家说此类禅乃佛家独有，只有修此类禅才能断烦恼出生死，故名出世间禅。出世间禅有九想、八念、十想、八背舍、八胜处、十一切处、九次第定、狮子奋迅三昧、超越三昧九种，以九次第定为深入阶梯，以不净观为主要门径，以观色——身体内外的某种形相为主要特色。出世间禅多具宗教色彩。

为对佛家禅定修习的层次、境界以及门径有较深入的了解，必须认真学习有关禅定的基本理论，下面所选就是一些有代表性的名著。对以上一些基本概念都有具体说明。

佛说大安般守意经

后汉安世高译

简　介

本篇是我国传译最早的阐述佛家禅定的专著，安世高，一名安清，安息国人，王子出家，于汉桓帝建和初（14）至东汉都城洛阳，翻译佛典，本篇又简称为《安般守意经》，文中对修习四禅的门径，尤其对数息观说解甚详。文中提出，“佛有六洁意，谓数息、相随、止、观、还、净”之说，即是指的著名的六妙法门，天台宗智顗的六妙法即源于此篇，所以，本篇是阐述佛家禅法的重要著作，是学习禅定的入门书之一。

序

康僧会

夫安般者，诸佛之大乘，以济众生之漂流也。其事有六，以治六情。情有内外，眼耳鼻舌身心谓之内矣，色声香味细滑邪念谓之外也。经曰：诸海十二事，谓内外六情之受邪行，犹海受流，饿夫梦饭盖无满足也。心之溢荡无微不浃，况恍惚仿佛出入无间，视之无形听之无声。逆之无前，寻之无后。深微细妙形无丝发。梵释仙圣所不能照明默种于此化生乎！彼非凡所睹，谓之阴也。犹以晦曀种夫深芬闿手覆种，孳有万亿，旁人不睹其形，种家不知其数也。一朽乎下万生乎上。弹指之间心九百六十转，一日一夕十三亿意。意有一身心不自知，犹彼种夫也。是以行寂，系意著息数一至十，十数不误意定在之。小定三日，大定七日。寂无他念怕然若死，谓之一禅。禅弃也，弃十三亿秽念之意。已获数定转念著随蠲除其八。正有二意。

意定在随，由在数矣。垢浊消灭心稍清净，谓之二禅也。又除其一注意鼻头，谓之止也。得止之行，三毒四走五阴六冥诸秽灭矣。炬然心明逾明月珠，淫邪污心，犹镜处泥秽垢污焉。偃以照天覆以临土，聪睿圣达万土临照，虽有天地之大靡一夫而能睹。所以然者由其垢浊，众垢污心有逾彼镜矣。若得良师刬刮莹磨，薄尘微曀荡使无余，举之以照，毛发面理无微不察，垢退明存使其然矣。情溢意散念万不识一矣。犹若于市驰心放听广采众音。退宴在思不识一夫之言。心逸意散浊翳其聪也。若自闲处，心思寂寞，志无邪欲。侧耳靖听，万句不失。片言斯著，心靖意清之所由也。行寂止意悬之鼻头，谓之三禅也。还观其身，自头至足反复微察内体污露，森楚毛竖犹睹脓涕，于斯具照天地人物，其盛若衰无存不亡。信佛三宝，众冥皆明，谓之四禅也。摄心还念诸阴皆灭，谓之还也。秽欲寂尽其心无想，谓之净也。得安般行者厥心即明，举明所观无幽不睹。往无数劫方来之事，人物所更现在诸刹。其中所有世尊法化弟子诵习。无遐不见无声不闻。恍惚仿佛存亡自由。大弥八极细贯毛厘。制天地住寿命，猛神德坏天兵。动三千移诸刹，八不思议非梵所测。神德无限六行之由也。世尊初欲说斯经时，大千震动人天易色，三日安般无能质者。于是世尊化两身：一曰何等。一尊主。演于斯义出矣。大士上人六双十二辈靡不执行。有菩萨名安清字世高，安息王嫡后之子。让国与叔驰避本土，翔而后集遂处京师，其为人也。博学多识，贯综神摸，七正盈缩，风气吉凶。山崩地动，针脉诸术。睹色知病。鸟兽鸣啼无音不照。怀二仪之弘，仁愍黎庶之顽暗。先挑其耳却启其目，欲之视明听聪也。徐乃陈演正真之六度，译安般之秘奥。学者尘与靡不去秽浊之操就，清白之德者也。余生末踪，始能负薪，考妣殂落，三师凋丧。仰瞻云日悲无质受，眷言顾之潸然出涕。宿祚未没会见南阳韩林、颍川皮业、会稽陈慧，此三贤者，信道笃密执德弘正，洒洒进进志道不倦。余从之请问，规同矩合义无乖异。陈慧注义余助斟酌，非师所传不敢自由也。言多鄙拙不究佛意，明哲众贤愿共临察。义有疣腨加圣删定，共显神融矣。

卷　上

佛在越祇国舍羁瘦国（亦说一名遮匿迦罗国），时佛坐行安般守意九十日。佛复独坐九十日者，思惟校计，欲度脱十方人及蜎飞蠕动之类。复言：我行安般守意九十日者，安般守意得自在慈念意，还行安般守意已，复收意行念也。安为身，般为息，守意为道。守者为禁亦谓不犯戒。禁者亦为护，护者遍护一切无所犯。意者息意亦为道也。安为生，般为灭，意为因缘，守者为道也。安为数，般为相随，守意为止也。安为念道，般为解结，守意为不堕罪也。安为避罪，般为不入罪，守意为道也。安为定，般为莫使动摇，守意莫乱意也。安般守意名为御意至得无为也。安为有，般为无，意念有不得道，意念无不得道，亦不念有亦不念无，是应空定意随道行。有者谓万物，无者谓疑；亦为空也。安为本因缘，般为无处所，道人知本所从来，亦知灭无处所，是为守意也。

安为清，般为净，守为无，意名为，是清净无为也。无者谓活，为者谓生，不复得苦故为活也。安为未，般为起，已未起便为守意。若已意起便为守意。若已起意便走为不守当为还，故佛说安般守意也。安为受五阴，般为除五阴，守意为觉因缘，不随身口意也。守意者，无所著为守意，有所著不为守意，何以故？意起复灭故，意不复起为道，是为守意，守意莫令意生。生因有死为不守意。莫令意死。有死因有生意亦不死，是为道也。安般守意有十黠。谓数息相随止观还净四谛，是为十黠成，谓合三十七品经为行成也。守意譬如灯火有两因缘：一者坏冥，二

者见明。守意一者坏痴，二者见黠也。守意意从因缘生。当缘因缘莫著，是为守意也。守意有三辈：一者守令不得生，二者已生当疾灭，三者事已行当从后悔亿万劫不复作也。守与意各自异。护十方一切觉对不犯是为守，觉彼无为是为意，是守意也。守意中有四乐：一者知要乐，二者知法乐，三者为知止乐，四者为知可乐，是为四乐。法为行，得为道，守意六事为有内外。数随止是为外，观还净是为内。随道也，何以故？念息相随，止观还净，欲习意近道故，离是六事便随世间也。数息为遮意，相随为敛意，止为定意，观为离意。还为一意，净为守意。用人不能制意故行此六事耳。何以故数息？用意乱故。何以故不得？用不识故，何以故不得禅？用不弃习尽证行道故也。数息为地，相随为犁，止为轭，观为种。还为雨，净为行，如是六事乃随道也。数息断外，相随断内。止为止罪，行观却意。不受世间为还，念断为净也。意乱当数息，意定当相随。意断当行止，得道意当观，不向五阴当还，无所有当为净也。多事当数息，少事当相随。家中意尽当行止，畏世间当观。不欲世间为还，念断为净也。何以故数息？不欲随五阴故。何以故相随？欲知五阴故。何以故止？欲观五阴故。何以故观阴？欲知身本故。何以故知身本？欲弃苦故。何以故为还？厌生死故。何以故为净？分别五阴不受故。便随黠慧八种道得别为得所愿也。行息时为随数，相随时为随念。止时为随定。观时为随净，还时为随意。净时为随道亦为随行也。

数息为四意止，相随为四意断，止为四神足念，观为五根五力，还为七觉意，净为八行也。得息不相随不为守意。得相随不止不为守意。得止不观不为守意。得观不还不为守意。得还不净不为守意。得净复净乃为守意也。已念息恶不生。复数者为共遮意，不随六衰故。行相随为欲离六衰行。止为欲却六衰行。观为欲断六衰行，还为欲不受六衰行。净为欲灭六衰。已灭尽便随道也。

数息欲遮意，息中有长短，当复遮是长短意也。何以故守意？欲止恶故。恶亦可守亦不可守。何以故？恶已尽不当复守也。

数息有三事：一者当坐行，二者见色当念非常不净，三者当晓瞋恚疑嫉念过去也。数息乱者当识因缘所从起。当知是内意，一息乱者是外意过，息从外入故。二息乱者是内意过，息从中出故。三五七九属外意。四六八十属内意。嫉瞋恚疑是三意在内。杀盗淫两舌恶口妄言绮语，是七意及余事属外也。得息为外，不得息为内。息从意生。念息合为一数。息至尽数为一亦非一。意在外息未尽故。譬如数钱，意在五数为一也。数息所以先数入者，外有七恶，内有三恶，用少不能胜多故先数入也。数息不得者失其本意故。本意谓非常苦空非身。失是意堕颠倒故。亦为失师。师者初坐时，第一入息得身安便次第行，为失其本意故不得息也。数息意常当念非常苦空非身。计息出亦灭入亦灭，已知是得道疾当持非常恐意。得是意即得息也。入息出息所以异者，出息为生死阴。入息为思想阴。有时出息为痛痒阴，入息为识阴。用是为异，道人当分别是意也。入息者为不受罪，出息者为除罪。守意者为离罪。入息者为受因缘，出息者为到因缘，守意者为不离因缘也。数息不得有三因缘：一者罪到，二者行不互，三者不精进也。入息短出息长，无所从念为道意，有所念为罪，罪恶在外不在内也。数息时，有离意为喘息长，得息为喘息短，不安行息为长定为短。念万物为长息，无所念为短息。未至十息。坏复更数为长息。得十息为短息。得息为短。何以故？止不复数故。得息亦为长。何以故？息不休故为长也。喘息长自知，喘息短自知，谓意所在为自知长短，意觉长短为自知。意不觉长短为不自知也。道人行安般守意欲止意。当何因缘得止意。听说安般守意。何等为安？何等为般？安名为入息，般名为出息。念息不离

是名为安般。守意者欲得止意。在行者新学者，有四种安般守意行，除两恶十六胜，即时自知乃安般守意行令得正意。何等为四种？一为数。二为相随。三为止。四为观。何等为两恶？莫过十息。莫减十数。何等为十六胜？即时自知喘息长。即自知喘息短。即自知喘息动身。即自知喘息微。即自知喘息快。即自知喘息不快。即自知喘息止。即自知喘息不止。即自知喘息欢心。即自知喘息不欢心。即自知内心念万物已去不可复得喘息自知。内无所复思喘息自知。弃捐所思喘息自知。不弃捐所思喘息自知。放弃躯命，喘息自知。不放弃躯命喘息自知。是为十六即时自知也。问：何等为莫过十数莫减十数？报息已尽未数是为过。息未尽便数是减。失数亦恶不及亦恶，是为两恶。至二息乱为短息。至九息乱为长息。得十息为快息。相随为微。意在长便转意。我何以故念长。意在短即时觉不得令意止。止为著。放弃躯命者谓行息。得道意便放弃躯命。未得道意，常爱身故不放弃躯命也。息细微为道。长为生死。短息动为生死。长于道为短。何以故？不得道意无知见故为短也。数息为单。相随为复。止为一意。观为知意，还为行道，净为入道也。数时为念至十息为持是为外禅。念身不净随空是为内禅也。禅法恶来不受是名为弃。闭口数息随气出入。知气发何所灭何所。意在所念不得数息。有迟疾大小亦不得数。耳闻声乱亦不得数也。数息意在息数为不工。行意在意乃为止。数息意但在息是为不工。当知意所从起气所灭，是乃应数因缘尽便得定意也。守意者念出入息。已念息不生恶故为守意。息见因缘生，无因缘灭，因缘断息止也。数息为至诚，息不乱为忍辱。数息气微不复觉出入，如是当守一念止也。息在身亦在外，得因缘息生，罪未尽故有息，断因缘息不复生也。

数息以为随第二禅。何以故？用不待念故为随第二禅也。数息为不守意，念息乃为守意。息从外入息未尽息在入意在尽识在数也。十息有十意为十绊。相随有二意为二绊。止为一意为一绊。不得息数为恶意不可绊。恶意止乃得数。是为和调可意绊也。已得息弃息。已得相随弃相随。已得止弃止。已得观弃观莫复还莫复还者，莫复数息亦使意意亦使息也。有所念为息使意，无所念为意使息也。息有四事：一为风，二为气，三为息，四为喘，有声为风，无声为气。出入为息。气出入不尽为喘也。数息断外，相随断内。数从外入为断外亦欲离外因缘，数从中出为欲离内因缘。数从中出为欲离内因缘。外为身离。内为意离。身离意离是为相随。出入息是为二事也。数息为欲断内外因缘，何等为内外？谓眼耳鼻口身意为内，色声香味细滑念为外也。行息为使意向空，但欲止余意。何以为向空？息中无所为故也。数息意走不。即时觉者，罪重意轻罪，引意去疾故不觉也。行道已得息自厌息意欲转不复欲数如是为得息。相随止观亦尔也。知出入息灭，灭为得息相知生死。不复用为得生死相已得四禅，但念空为种道栽。

行息已得定不复觉气出入便可观。一当观五十五事，二当观身中十二因缘也。问息出入宁有处不报息入时，是其处出息时，是其处数息身坐痛痒思想生死识止不行，是为坐也。念息得道复校计者、用息无所知故。问：念息得道何以为无所知？报意知息息不知意是为无所知。人不能得校计意。便令数息欲令意定。虽数息。但不生恶。无有黠智。当何等行得黠慧。从一至十，分别定乱。识对行药。已得定意。便随黠慧，得校计为堕观也。问：何等为数？报数者谓事，譬如人有事更求是为数罪。道人数福，何以故正为十。一意起为一，二意起为二，数终于十，至十为竟，故言十数为福。复有罪者用不能坏息故为罪。亦谓意生死不灭堕世间已不断世间事为罪也。六情为六事痛痒思想生死识，合为十事，应内十息。杀盗淫两舌恶口妄言绮

语嫉妒瞋恚痴，应外十息，谓止不行也。

问：何等为十六事？报十事者，谓数至十六者，谓数相随止观还净，是为十六事为行不离为随道也。问：数息念风为随色何以应道？报行意在数不念色气尽便灭。堕非常知非常为道也。道人欲得道，要当知坐行二事：一者为坐，二者为行。问：坐与行，为同不同报。有时同有时不同。数息相随止观还净，此六事，有时为坐。有时为行，何以故？数息意定。是为坐。意随法，是为行。已起意不离为行，亦为坐也。坐禅法。一不数二，二不数一。一数二者，谓数一息未竟，便言二，是为一数二，如是为过精进。二数一者谓息已入二甫言一是为二数一，如是为了不及精进。从三至四，五至六，七至八，九至十。各自有分部，当分别所属。在一数一，在二数二，是为法行便堕精进也。有三坐堕道：一为数息坐，二为诵经坐，三为闻经喜坐，是为三也。坐有三品：一为味合坐，二为净坐，三为无有结坐。何等为味合坐？谓意著行不离，是为味合坐。何谓为净坐？谓不念为净坐。何等为无有结坐，谓结已尽为无有结坐也。息有三罪：一为杂息，二为净息，三为道息。不行道，是为杂息。数至十息不乱，是为净息。已得道，是为道息也。息有三辈：有大息，有中息，有微息。口有所语。谓大息止念道。中息止得四禅，微息止也。

问：佛何以教人数息守意报？有四因缘：一者用不欲痛故。二者用避乱意故。三者用闭因缘，不欲与生死会故。四者用欲得泥洹道故也。譬喻说日无光明者有四因缘：一者用有云故。二者用有尘故。三者用大风故。四者用有烟故。数息不得亦有四因缘：一者用念生死校计故。二者用饮食多故。三者用疲极故。四者用坐不得更罪地故。此四事来皆有相。坐数息忽念他事失息意，是为念校计相。骨节尽痛，不能久坐，是为食多相。身重意瞪梦，但欲睡眠，是为疲极相。四面坐不得一息，是为罪地相。以知罪当经行。若读经文坐，意不习罪，亦祸消也。道人行道当念本，何等为本？谓心意识是为本。是三事皆不见，已生便灭，本意不复生，得是意为道。意本意已灭无为痛更因缘生便断也。定意日胜，日胜为定意。有时从息得定意，有时从相随得定意。有时从止得定意，有时从观得定意。随得定因缘直行也。行息亦堕念，何以故？意以定便喜欢，便当计出息入息念灭时。息生身生息灭身灭，尚未脱生死苦，何以故？喜已计如是便贪止也。数息欲疾，相随欲迟。有时数息当安徐，相随时当为疾，何以故？数息意不乱当安徐，数乱当为疾，相随亦同如是也。第一数亦相随所念异，虽数息当知气出入意著在数也。数息复行相随。止观者，谓不得息前世有习。在相随止观。虽得相随，止观当还从数息起也。数息意不离是为法离，为非法数息意不随罪，意在世间便堕罪也。数息为不欲乱意故。意以不乱复行相随者。证上次意知为止。止与观同，还与净同也。行道得微意当倒意者，谓当更数息。若读经已，乃复行禅微意者，谓不数息及行相随也。

佛有六洁意，谓数、息、相随、止观、还、净，是六事能制无形也。息亦是意亦非意。何以故？数时意在息为是，不数时意息各自行，是为非意。从息生意已，止无有意也。人不使意意使人。使意者，谓数息相随止观还净，念三十七品经，是为使意，人不行道贪求随欲，是为意使人也。息有垢，息垢不去不得息。何等为息垢？谓三冥中最剧者，是为息垢。何等为三冥？谓三毒起时身中正冥，故言三冥。三毒者，一为贪淫，二为瞋恚，三为愚痴。人皆坐是三事死，故言毒也。数息时意在数息，未数时有三意：有善意，有恶意，有不善不恶意。欲知人得息相者，当观万物及诸好色，意不复著是为得息。相意复著，是为未得，当更精进。行家中意欲尽者，谓六情为意家贪爱万物，皆为意家也相随者，

谓行善法从是得脱。当与相随。亦谓不随五阴六入，息与意相随也。

问第三止，何以故？止在鼻头，报用数息相随止观还净，皆从鼻出入。意习故处亦为易识，以是故著鼻头也。恶意来者断为禅，有时在鼻头止，有时在心中止。在所著为止。邪来乱人意。直观一事，诸恶来心不当动，心为不畏之哉也。止有四：一为数止。二为相随止。三为鼻头止。四为息心止。止者谓五乐六入当制止之也。

入息至尽鼻头止，谓恶不复入至鼻头止。出息至尽著鼻头，谓意不复离身行向恶故著鼻头。亦谓息初入时，便一念向不复转。息出入亦不复觉，是为止也。止者如如出息入息觉知前意出，不觉后意出。觉前意为意相观。便察出入息见败。便受相畏生死便却意，便随道意相也。莫为相随者，但念著鼻头。五阴因缘不复念，罪断意灭亦不喘息，是为止也。莫为相随者，谓莫复意念出入。随五阴因缘，不复喘息也。

第四观者，观息败时与观身体异息。见因缘生无因缘灭也。心意受相者。谓意欲有所得，心计因缘会当复灭，便断所欲不复向。是为心意受相也。以识因缘为俱相观者，谓识知五阴因缘，出息亦观入息亦观。观者谓观五阴，是为俱观。亦应意意相观，为两因缘。在内断恶念道也。观出息异入息异者，谓出息为生死阴，入息为思想阴。有时出息为痛痒阴，入息为识阴。随因缘起便受阴，意所向无有常用，是故为异。道人当分别知是，亦谓出息灭入息生，入息灭出息生也。无有故者，谓人意及万物意起已灭。物生复死，是为无有故也。非出息是入息，非入息是出息。非谓出息时意不念入息，入息时意不念出息。所念异故言非也。中信者，谓入道中见道因缘信道，是为中信也。

第五还弃结者，谓弃身七恶。第六净弃结者为弃意三恶，是名为还。还者为意不复起恶，恶者是为不还也。还身者，谓还恶得第五还尚有身亦无身。何以故？有意有身无意无身。意为人种，是名为还。还者谓意不复起恶，起恶者是为不还。亦谓前助身后助意。不杀盗淫两舌恶口妄言绮语，是为助身。不嫉瞋恚痴，是为助意也。还五阴者，譬如买金得石便弃捐地不用。人皆贪爱五阴得苦痛，便不欲是为还五阴也。何等为便见灭尽处？谓无所有是为灭处。问：已无所有，何以故？为处者无所有处有四处。一者飞鸟以空中为处，二者罗汉以泥洹为处，三者道以无有为处，四者法在观处也。出息入息受五阴相者，谓意邪念疾转还正以生觉断，为受五阴相。言受者，谓受不受相也。以受五阴相，知起何所灭何所。灭者为受十二因缘人。从十二因缘生，亦从十二因缘死。不念者为不念五阴也。知起何所灭何所。谓善恶因缘起便复灭。亦谓身亦谓气生灭。念便生不念便死，意与身同等，是为断生死道。在是生死间，一切恶事皆从意来也。今不为前前不为今者，谓前所念已灭。今念非前念，亦谓前世所作今世所作各自得福。亦谓今所行善非前所行恶。亦谓今息非前息，前息非今息也。为生死分别者。为意念生即生念灭即灭。故言生死，当分别万物及身，过去未来福为索尽。何以故？尽以生便灭灭便尽，已知尽当尽力求也。视上头无所从来者，谓人无所从来意起为人，亦谓人不自作来者，为有所从来，人自作自得是为无所从来也。生死当分别者，谓知分别五阴，亦谓知分别意生死人意为常，知无有常亦为分别也。后视无处所者。为今现在，不见罪人在生死会。当得无有脱于罪故。言后视无有处所，未得道迹，不得中命尽。谓已得十五意不得中死，要当得十五意便堕道，亦转上至阿罗汉也，中得道亦不得中命尽。为息意身凡三事。谓善恶意要当得道迹亦复中坏，息死复生，善意起复灭。身亦不得中死也，何等为净。谓诸所贪欲为不净。除去贪欲是为净。何等为五阴相？譬喻火为阴薪为相也。从息至净是皆为

观。谓观身相随止观还净本为无有。内意数息外意断恶因缘，是为二意也。问：何以故，不先内外观身体。反先数息相随止观还净？报用意不净故。不见身意已净，便悉见身内外道。行有十九，行用人有十九病故。亦有十九药，观身念恶露，是为止贪淫药，念四等心，是为止瞋恚药。自计本何因缘有，是为止愚痴药。安般守意，是为多念药也。内外自观身体，何等为身？何等为体？骨肉为身，六情合为体也。何等为六情？谓眼合色耳受声鼻向香口欲味细滑为身衰意为种栽为痴，为有生物也。内外身体所以重出者何？谓人贪求有大小有前后，谓所欲得当分别观，观者见为念，念因见观者为知也。身体止者，坐念起起念意不离。在所行意所著为识，是为身观止也。出息入息念灭时，何等为念灭时？谓念出入气尽时，意息灭出息入息念灭时。譬如画空中无有，处生死意道意俱尔也。出息入息念灭时，亦不说息意息说。灭时出息入息念灭时，物从因缘生，断本为灭时也。内外痛痒见观者，为见痛痒所从起，便观是为见观也。内外痛痒者，谓外好物为外痒，外恶物为外痛。内可意为内痒，内不可意为内痛。在内为内法，在外因缘为外法。亦谓目为内色为外。耳为内声为外。鼻为内香为外。口为内味为外。心为内念为外。见好细滑意欲得是为痒。见粗恶意不用是为痛。俱堕罪也。痛痒观止者，若人譬痛意不作痛，反念他一切身痛如是。以意不在痛为止痛。亦可念亦不可念，念痛无所著，自爱身当观他人身，意爱他人身当自观身亦为止也。

内外痛痒所以重出者何？谓人见色爱有薄厚，其意不等观，多与少异故。重分别观道，当内观有痴，当外观以自证也。身心痛痒各自异，得寒热刀杖痛极，是为身痛。得美饭载车好衣身诸所便，是为身痒。心痛者，身自忧复忧他人及万事，是为心痛。心得所好及诸欢喜，是为心痒也。意相观者有两因缘：在内断恶念道，一者谓五乐六衰当制断之。观者自观身，身不知粗细，以得乃觉是为意意相观。意意相观息亦是意，数亦是意。数时观息为意意相观也。意观止者，欲淫制不为，欲瞋恚制不怒，欲痴制不作，欲贪制不求，诸恶事一切不向，是为观止。亦谓以知三十七品经，常念不离为止也。出息入息尽定便观者，尽谓罪尽，定谓息止意。定观者谓观止还净也。尽止者谓我能说是晓是遍更是，是为尽止也。所起息若布施作福一切善法。已起便灭更意念耶。向习罪行亦无数。古世今世意不如是相随，他人亦尔。已知觉当断已断，为内外意意观止也。内外法法者，内法谓身，外法谓他人。有持戒法有不持戒法，是为内外法法也。内法谓行黠不离三十七品经，一切余事意不堕中，行道得道，是为内法。外法谓堕生死谓生死行，便得生死不脱一切当断已断。为内外法观止也。法观止者，一切人皆自身为身，谛校计非我身，何以故？有眼有色。眼亦非身色亦非身，何以故？人已死有眼无所见，亦有色无所应。身如是但有识亦非身，何以故？识无有形，亦无所轻止。如是计眼耳鼻舌身意亦尔，得是计为法观止。亦谓不念恶为止，念恶为不止。何以故？意行故也。

卷　下

出息入息自觉，出息入息自知，当时为觉以后为知。觉者谓觉息长短，知者谓知息生灭粗细迟疾也。出息入息觉尽止者，谓觉出入息欲报时为尽，亦计万物身生复灭。心者谓意止也。见观空者，行道得观不复见身，便堕空无所有者，谓意无所著意有所著因，为有断六入便得贤明。贤谓身，明谓道也。知出何所灭何所著，譬如念石出石入木石便灭，五阴亦尔。出色入痛痒，出痛痒入思想，出思想入生死、出生死入识，已分别是，乃堕三十七品经也。

问：何等为思惟无为道？报思为校计惟

为所无谓不念万物，为者如说行道为得故，言思惟无为道也。思为念惟为分别白黑，黑为生死白为道。道无所有已分别无所有，便无所为，故言思惟无为道。若计有所为所著，为非思惟，思亦为物惟为解意，解意便知十二因缘事。亦谓思为念惟为计也。断生死得神足，谓意有所念为生，无所念为死，得神足者能飞行故，言生死当断也。

得神足有五意：一者喜，二者信，三者精进，四者定，五者通也。四神足念不尽力得五通，尽力自在向六通。为道人四神足，得五通尽意可得六通尽意，谓万物意不欲也。一信二精进三意四定五黠，是五事为四神足，念为力者凡六事也。从信为属四神足念，从喜从念精进从定从黠，是为属五根也。从喜定谓信道，从力定谓精进，从意定谓意念定，从施定谓行道也。为种故有根，有为之事，皆为恶，便生想不能得胜，谓得禅是因为力，亦谓恶不能胜善意，灭复起故为力，力定者恶意欲来不能坏善意，故为力定也。

道人行道未得观，当校计得观，在所观意不复转，为得观止恶一法，为坐禅观二法。有时观身，有时观意，有时观喘息，有时观有，有时观无，在所因缘当分别观也。止恶一法，观二法，恶已尽止观者为观道，恶未尽不见道，恶已尽乃得观道也。止恶一法为知恶，一切能制不著意为止，亦为得息想随止，得息想随止是为止恶一法。恶已止便得观故，为观二法，为得四谛为行净。当复作净者，识苦弃习，知尽行道，如日出时净转出十二门故，经言从道得脱也。去冥见明如日出时。譬如日出多所见为弃诸冥，冥为苦，何以知为苦？多所挂碍故知为苦。何等为弃习？谓不作事。何等为尽证？谓无所有。道者明识，苦断习尽证念道。识从苦生，不得苦亦无有识，是为苦也。尽证者，谓知人尽当老病死，证者知万物皆当灭，是为尽证也。譬如日出作四事：一坏冥，谓慧能坏痴。二见明，谓痴除独慧在。三见色万物，为见身诸所有恶露，四成熟万物。设无日月万物不熟，人无有慧，痴意亦不熟也。上头行俱行者，所行事已行不分别说，谓行五直声身心并得行也。从谛念法意著法中，从谛念法意著所念，是便生是求生死，得生死求道，得道内外随所起意，是为念法意著法中者。从四谛自知意生，是当得是不生是不得，是便却意畏不敢犯。所行所念常在道，是为意著法中也。是名为法正从谛本起本著意。法正者谓道法，从谛谓四谛。本起著意者谓所向生死万物，皆本从意起，便著意便有五阴所起意当断，断本五阴便断，有时自断不念，意自起为罪，复不定在道为罪，未尽故也。意著法中者，谛意念万物为堕外法，中意不念万物为堕道法中，五阴为生死法，三十七品经为道法。意著法中者谓制五阴不犯，亦谓常念道不离，是为意著法中也。所本正者所在，外为物本为福所在，内总为三十七品经，行道非一时端故。言所本者谓行三十七品经法，如次第随行意不入邪为正故，名为所本。正所本正各自异行，以无为对本，以不求为对正，以无为为对无为，以不常为对道，以无有为对亦无有所，亦无有本，亦无有正，为无所有也。定觉受身，如是法道说谓法定，道说者谓说所从因缘得道。见阴受者为受五阴，有入者为入五阴中，因有生死阴者为受正。正者道自正，但当为自正心耳。人行安般守意，得数得相随得止便欢喜，是四种譬如钻火见烟不能熟物，得何等喜用未得出要故也。

安般守意有十八恼，令人不随道。一为爱欲，二为瞋恚，三为痴，四为戏乐，五为慢，六为疑，七为不受行相，八为受他人相，九为不念，十为他念，十一为不满念，十二为过精进，十三为不及精进，十四为惊怖，十五为强制意，十六为忧，十七为匆匆，十八为不度意行爱，是为十八恼。不护是十八因缘不得道，以护便得道也。不受行相者，谓不观三十二物不念三十七品经，是为不受行相。受他人相者谓未得十息便行相随，是为

受他人相。他念者，入息时念出息，出息时念入息，是为他念。不满念者，谓未得一禅便念二禅，是为不满念。强制意者，谓坐乱意不得息，当经行读经以乱不起，是为强制意也。精进为黠，走是六事中，谓数息相随止观还净，是为六也。何等为喘？何等为息？何等为气？何等为力？何等为风？制者为意息，为命守，为气，为视听风，为能言语从道屈伸力，为能举重瞋恚也。要从守意得道，何缘得守意？从数转得息，息转得相随，止观还净亦尔也。行道欲得止意，当知三事：一者先观念身本何从来？但从五阴行有，断五阴不复生。譬如寄托须臾耳，意不解念九道以自证，二者自当内视心中随息出入，三者出息入息念灭时息出小轻，念灭时何等为知无所有，意定便知空，知空便知无所有，何以故？息不报便死，知身但气所作，气灭为空觉空堕道也。故行道有三事：一者观身，二者念一心，三者念出入息。复有三事一者止身痛痒，二者止口声，三者止意念行。是六事疾得息也，要经言一念谓一心，近念谓计身，多念谓一心，不离念谓不离念，身行是四事，便疾得息也。坐禅数息即时定意，是为今福。遂安隐不乱，是为未来福。益久续复安定，是为过去福也。坐禅数息不得定意，是为今罪，遂不安隐乱意起，是为当来罪。坐禅益久遂不安定，是为过去罪也。亦有身过意过，身值数息不得，是为意过。身曲数息不得，是为身过也。坐禅自觉得定意，意喜为乱意，不喜为道意，坐禅念息已止便观，观止复行息，人行道当以是为常法也。

佛说有五信：一者信有佛有经，二者去家下头发求道，三者坐行道，四者得息，五者定意所念不念为空难不念为空，何以故念息？报曰：息中无五色贪淫瞋恚愚痴爱欲，是亦为空也。可守身中意者，谓意在身观，是为身中意。人不能制意故令数息，以黠能制意，不复数息也。问：何等为自知？何等为自证？报谓能分别五阴是为自知，不疑道是为自证也。问曰：何等为无为？报无为有二辈：有外无为有内无为。眼不观色，耳不听声，鼻不受香，口不味味，身不贪细滑，意不志念，是为外无为。数息相随止观还净，是为内无为也。问：现有所念何以为无为？报身口为戒，意向道行，虽有所念本趣无为也。问：何等无为？何等名为？报无者谓不念万物，为者随经行指事称名，故言无为也。

问：设使宿命对来到，当何以却？报行数息相随止观还净，念三十七品经能却难，宿命对不可却，数息行三十七品经，何以故能却？报用念道故消恶，设使数息相随止观还净不能灭恶。世间人皆不得道，用消恶故得道。数息相随止观还净，行三十七品尚得作佛，何况罪对，在十方积如山，精进行道不与罪会。问曰：经言作是何以故不会？报用作是故也。数息为堕十二品，何谓十二品？数息时堕四意止，息不乱时为堕四意念断，得十息有时为堕四神足，是为堕十二品也。

问：何等为念三十七品经？报谓，数息相堕止观还净行，是六事，是为念三十七品经也。行数息亦为行三十七品经。问：何以故为行三十七品经？报数息为堕四意止，何以故？为四意止亦堕四意断，用不待念故为四意断。亦堕四神足，用从信故为神足也。数息为堕信根，用信佛意喜故生信根。亦堕能根，用坐行根为堕能根。亦堕识根，用知谛故为识根。亦堕定根，用意安故为定根。亦堕黠根，用离痴意解结故为黠根也。数息亦堕信力，用不疑故为信力。亦堕进力，用精进故为进力。亦堕念力，用余意不能攘故为念力。亦堕定力，用一心故为定力。亦堕黠力，用前分别四意止断神足故为黠力也。数息亦堕觉意，用识苦故为觉意。亦堕法识觉意，用知道因缘故为法觉意，亦堕力觉意，用弃恶故为力觉意。亦堕爱觉意，用贪乐道故为爱觉意。亦堕息意觉，用意止故为息意觉。亦堕定觉意，用不念故为定觉意。亦堕守觉意，用行不离故为守觉意也。数息亦堕八行，

用意正故入八行。定意慈心念净法，是为直身。至诚语软语直语不还语，是为直语。黠在意信在意忍辱在意，是为直心。所谓以声息，是为十善随道行也。数息亦堕直见，用谛观故为直见。亦随直行，用向道故为直行。亦堕直治，用行三十七品经故为直治。亦堕直意用念谛故为直意。亦随直定，用意自净坏魔兵故为直定。是为八行。何等为魔兵？谓色声香味细滑是为魔兵，不受是为坏魔兵，三十七品应敛，设自观身观他人身止淫，不乱意止余意。自观痛痒观他人痛痒止瞋恚。自观意观他人意止痴，自观法观他人法得道。是名为四意止也。避身为避色，避痛痒为避五乐，避意为避念避法，不堕恶业治生，是名为四意念断也。识苦者本为苦，为苦者为有身，从苦为因缘、起者所见万物。苦习者本为苦，从苦为因缘生尽者万物皆当败坏。为增苦习，复当为随八道中，道人当念是八道，是名为四为四收苦，得四神足念也。信佛意喜，是名为信根。为自守行法，从谛身意受，是名能根为精进。从谛念逐谛，是名识根为守意。从谛一意，从谛一意止，是名定根为正意。从谛观谛，是名黠根为道意，是名为五根也。

从谛信不复疑，是名信力。弃贪行从道谛自精进，恶意不能败精进，是名进力，恶意欲起当即时灭，从谛是意无有能坏意，是名念力。内外观从谛以定，恶意不能坏善意，是名定力。念四禅从谛得黠，恶意不能坏黠意，是名黠力。念出入尽复生，是名为五力也。从谛念谛是名为觉意得道意。从谛观谛是名法名法识觉意，是生死意。从谛身意持是名力觉意，持道不失为力。从谛足喜谛是名爱觉意。贪道法行道行法道，从谛意得休息，是名息意觉。已息安隐，从谛一念意，是名定觉意。自知意以安定从谛自在意在所行从观，是名守意觉。从四谛观意，是名为七觉意也。从谛守谛，是名直信道。从谛直从行谛，是亦直从行念道。从谛身意持，是名直治法，不欲随四恶者，谓四颠倒。从谛念谛，是名直意不乱意。从谛一心意，是名直定。为一心上头，为三法意行，俱行以声身心，如是佛弟子八行，是名四禅，为四意断也。第一行为直念属心常念道，第二行为直语属口断四意，第三行为直观属身观身内外，第四行为直观信道，第五行为直，行为随四恶，为四颠倒。第六行为直治断余意，第七行为直不堕贪欲，第八行为直定正心，是为八行。辟支佛阿罗汉所不行也。第一行为直念。何等为直念？谓不念万物意不堕是中，是为直念。念万物意堕中为不直念也。四意止者，一意止为身念息，二意止为念痛痒，三意止为念意息出入，四意止为念法因缘，是为四意止也。

道人当念是四意止：一者为我前世爱身故不得脱，二者今有剧怨家，何以故？所欲者爱生，当断已断，为外身观止也。四意止者，意止者意不在身为止意，不在痛痒为止意，不在意为止意，不在法为止意，随色诚便生，是为不止也。问：人何以故，不堕四意止？报用不念苦空非身不净故，不堕四意止。若人意常念苦空非身不净行道者，常念是四事不离，便疾得四意止也。问：何等为身意止？谓念老病死是为身意止。何等为痛痒意止？谓所不可意是为痛痒意止。何等为意意止？谓已念复念是为意意止。何等为法意止？谓往时为行还报为法，亦谓作是得是，是为法意止也。四意止有四辈：一者念非常意止，二者念苦身意止，三者念空有意止，四者念不净乐意止，是为四意止。一切天下事皆堕身痛痒，堕法都虚不过是四事也。四意止者，一者但念息不邪念，二者但念善不念恶，三者自念身非我所万物皆非我所，便不复向，四者眼不视色意在法中，是名为四意止也。道人当行四意止，一者眼色，当校计身中恶露，二者意欢喜念乐，当念痛痒苦，三者我意瞋他人意亦瞋，我意转他人意亦转，便不复转意，四者我意嫉他人意亦嫉，我念

他人恶他人亦念我恶，便不复念是为法上。身意止者自观身观他人身。何等为身？欲言痛痒是身，痛无有数。欲言意是身，复非身有过去意未来意。欲言法是身复非身有过去未来法，欲言行是身，行无有形知为非身，得是计为四意止也。意不堕色念识亦不生，耳鼻口身亦尔，意不在身为心意不在痛痒，意不在念意不在法为心也。问：谁主知身意痛痒者？报有身身意知，痛痒痛痒意知，意意意意知，有饥饥意知，有渴渴意知，有寒寒意知，有热热意知，以是分别知也。身意起身意，痛痒意起痛痒意，意意起意意，法意起法意，四意止谓意念恶制使不起，是为止也。四意止亦随四禅，亦随四意止，随四意止为近道，不著恶便善意生。四禅为四意定为止意也。行道有四因缘：一止身，二止痛痒，三止意，四止法。止身者，谓见色念不净。止痛痒者谓不自贡高。止意者，谓止不瞋恚。止法者，谓不疑道人行四意止。意起念生即时识对行乐，得一意止，便得四意止也。四意定：一者自观身亦复观他人身，二者自观痛痒亦复观他人痛痒，三者自观心亦复观他人心，四者自观法因缘亦复观他人法因缘，如是身一切观内外因缘成败之事。当念我身，亦当成败，如是是为四意定也。人欲止四意，弃为外摄为内，已摄意为外弃为内也。观他人身，谓自观身不离他，便为观他人身苦，观他人身为非痛痒意法亦尔也。自贪身当观他人身，念他人身，便自观身，如是为意止。问：意见行何以为止？报意以自观身贪，便使观他人身，为意从贪转故应止，若意贪他人身，当还自观身也。

有时自身观，不观他人身，有时当观他人身，不当自观身。有时可自观身，亦可观他人身。有时不可自观身，亦不可观他人身。自观身者为校计观他人身，意不止须自念身为著便转著他人身，观他人身为见色肥白黛眉赤唇，见肥当念死人胀，见白当念死人骨。见眉黑当念死人正黑，见朱唇当念血正赤。校计身诸所有，以得是意便转，不复爱身也。观有内外，嫉恚疑当内观，贪淫当外观，念当念非常败，淫当念对所有恶露，如有观身淫当念四断意也。观有两辈：一者观外，二者观内，观身有三十六物，一切有对皆属外观无所有为道，是为内观也。观有三事：一者观身四色，谓黑青赤白。二者观生死，三者观九道。观白见黑为不净。当前闻以学，后得道未得道为闻得别为证得为知也。观有四：一者身观，二者意观，三者行观，四者道观，是为四观。譬如人守物盗来便舍物，视盗人已得观，便舍身观物也。

观有二事：一者观外诸所有色，二者观内谓无所有。观空已得四禅，观空无所有，有意无意无所有，是为空。亦谓四弃得四禅也。欲断世间事当行四意止，欲除四意止当行四意断。人堕贪贪故，行四神足飞，但有五根无有五力不能制。但有五力无有五根不生得四神足。尚转五力，能制上次十二品四意断，不作现在罪但毕故罪，是为四意断也。毕故不受新为四意止，故毕新止为四意断。故竟新断为四神足，知足不复求守意，意为毕，生为新老为故，死为身体坏败为尽也。四意断，谓常念道，善念生便恶念断故，为断。息道善念止便恶念生故，为不断也。四意断者，意自不欲向恶是为断，亦谓不念罪断也。四神足，一者身神足，二者口神足，三者意神足，四者道神足。念飞念不欲灭不随道也，四伊提钵，四为数伊提为止钵为神足，欲飞便飞，有时精进坐七日便得，或七日或七岁也。得神足可久在世间，不死有乐：一者意不转，二者信，三者念，四者有谛，五者有黠，是为神足乐也。得四神足不久在世间有三因缘，一者自厌其身臭恶故去，二者无有人能从受经道故去，三者恐怨恶人诽谤得罪故去也。神足九辈，谓乘车马步疾走亦为神足，外戒坚亦为神足，至诚亦为神足，忍辱亦为神足也，行神足当飞意。问：何为飞意？报有四因缘，一者信，二者精进，三者定，四者不转意。何

等为信？信飞行。何等为精进，飞行。何等定？飞行。何等为不转意？谓著飞行不转意也。身不欲行道。意欲行便行，神足如是意欲飞即能飞也。五根譬如种物，坚乃生根，不坚无有根，信为水雨，不转意为力，所见万物为根，制意为力也。信根中有三阴：一为痛痒，二为思想，三为识阴，定根中有一阴，谓识阴也。

五根五力七觉意，中有一阴者，中有二阴者，中有三阴者，有四阴者，皆有阴。问：是道行何缘有阴？报以泥洹无阴，余皆有阴也。七觉意上三觉属口，中三觉属身，下一觉属意。何等为觉？念念为觉，念念为得，觉得是意便随道也。外七觉意为堕生死内，七觉意为随道，内七觉意者，谓三十七品经。外七觉意者，谓万物也。觉者为识事，便随觉意也。有觉意便随道，觉有觉意堕罪觉，三十七品便正意是为随道，觉善恶是为堕罪也。问：何等为从谛身意持？报谓，身持七戒意持三戒，是为身意持也。从谛意得休息，从四谛意因缘休。休者为止息为思，得道为受思也。贪乐道法当行道为爱觉意，持道不失为力觉意，已得十息身安隐为息觉意，自知已安为定觉意，身意持意不走为持，从谛自在意在所行，谓得四谛，亦可念四意止，亦可四意断，亦可四神足，亦可五根五力七觉意八行，是为自在意。在所行从谛观者，为三十七品经要，是为守意觉者。谓谛不复受罪也，八行有内外，身为杀盗淫，声为两舌恶口妄言绮语，意为嫉妒痴，是上头三法，为十事在外五道在内也。从谛守谛从为神守，为护谓法不犯罪，谛为道，知非常苦空非身不净为直见，非常人计为常，思苦为乐，空计为有，非身用作身，不净计为净，是为不直见也。何等为直见？信本因缘知从宿命有，是名为直见。何等为直治？分别思惟能到善意是为直治。何等为直语？守善言不犯法如应受言，是名为直语也。何等为直业？身应行不犯行，是名为直业也。何等为直治？随得道者教戒行，是名为直治也。何等为直精进？行行无为昼夜不中止不舍方便，是名为直精进方便也。何等为直念？常向经戒，是名为直念。何等为直定？意不惑亦不舍行，是名为直定。如是行令贤者八业行具已行具足便行道也。八直有治有行行八直，乃得出要身不犯戒，是为直治。慧信忍辱是为行身，意持是名为直治，谓无所念为直，有所念为不直也。十二部经都皆堕三十七品经中，譬如万川四流皆归大海，三十七品经为外，思惟为内，思惟生道故为内。道人行道分别三十七品经，是为拜佛也。三十七品经亦堕世间亦堕道，讽经口说是为世间，意念是为应道，持戒为制身，禅为散意，行从愿愿亦从行，行道所向意不离，意至佛意不还也。亦有从次第得道，亦有不从次行得道，谓行四意，止断神足五根五力七觉意八行，是为从次第。畏世间恶身便一念从是得道，是为不从次第，道人能得三十七品行意，可不顺从数息相随止也。身口七事心意识各有十事，故为三十七品。四意止断神足属外，五根五力属内，七觉意八行得道也。泥洹有四十辈，谓三十七品经并三向，凡四十事皆为泥洹。问：数息为泥洹非？报数息相随鼻头止意，有所著不为泥洹。泥洹为有不？报泥洹为无有，但为苦灭。一名意尽难泥洹为灭报但善恶灭耳。知行者，有时可行四意止，有时可行四意断，有时可行四神足，有时可行五根五力七觉意八行。谛者为知定乱，定为知行，乱为不知行也。问：何以故正有五根五力七觉意八行？报人有五根道有五根，人有五力道有五力，人有七使道有七觉意，行有八直应道八种，随病说药因缘相应，眼受色耳闻声鼻向香口欲味身贪细滑，是为五根。何以故名为根？已受当复生故名为根，不受色声香味细滑是为力。不堕七使为觉意，已八直为应道行。五根坚意，五力为不转意，七觉为正意，八行为直意也。问：何等为善意？何等为道意？报谓，四意止断神足五根五力，是为善意。七

觉意八行，是为道意。有道善有世间善，从四意至五根五力，是为道善。不淫两舌恶口妄言绮语贪瞋痴，是为世间善。谛见者，知万物皆当灭，是为谛见。万物坏败身当死，以不用为受，是为谛观。意横意走便责对得制，是为除罪。诸来恶不受为禅，一心内意十二事智慧，七为数，八为相随，九为止，十为观，十一为还，十二为净，是为内十二事。外复十二事：一为目，二为色，三为耳，四为声，五为鼻，六为香，七为口，八为味，九为身，十为细滑，十一为意，十二为受欲，是为外十二事也。木暗者为智，凡有三智：一者知无数世父母兄弟妻子，二者知无数世白黑长短，知他人心中所念，三者毒以断，是为三也。沙罗惰怠者为六通智：一为神足，二者彻听，三者为知他人意，四为知本所从来，五为知往生何所，六为知索漏尽，是为六也。

禅秘要法经

鸠摩罗什译

简 介

本篇是阐述禅法的又一名著，为后秦时来华的龟兹国著名高僧鸠摩罗什所译。鸠摩罗什(约 344～413)，原籍天竺，生于龟慈(今新疆库田)，后秦主姚兴于弘始元年(401)，迎至长安，举为国师。译出大量佛经，译笔高雅，著名佛经如《法华经》、《阿弥陀经》等均出自其手。对禅法典籍的介绍亦贡献卓著。本经详述从不净观入门，观修白骨、四大、佛影像等三十观的观想禅法，是阐述佛家观想法的重要入门书。

如是我闻，一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。与大比丘众千二百五十人俱。复有五百大德声闻，舍利弗、大目犍连、摩诃迦叶、摩诃迦旃延等。尔时王舍城中，有一比丘名摩诃迦缔罗汉陀聪慧多智，来至佛所，为佛作礼，绕佛七币。尔时，世尊主深禅定，默然无言。时，迦缔罗汉陀见佛入定，即往舍利弗所，头面礼足，白言：大德舍利弗，唯愿为我广说法要。尔时，舍利弗即便为说四谛，分别义趣，一遍，乃至七遍时，迦缔罗难陀心疑未寤，如是，乃至遍礼五百声闻足，请说法要，诸声闻等亦各七遍，为转四真谛法。时，迦缔罗难陀心亦不寤，复还佛所，为佛作礼。尔时，世尊从禅定起，见迦缔罗难陀顶礼佛足，泪如盛雨，劝请世尊，唯愿为我转正法轮。尔时，世尊复为广说为四真谛法，一遍，乃至七遍。时迦缔罗难陀，独故未解。五百天子闻佛所说，得法眼净，即持天华以供养佛。白佛言：世尊，我等今者因迦缔罗难陀比丘，快得法利见法，如法成须陀洹。时迦缔罗难陀，闻诸天语，心怀惭愧，悲咽无言，举身投地，如太山崩，即于佛前，四体布地，向佛忏悔。尔时，阿难即从坐起，整衣服，偏袒右肩，为佛作礼，绕佛三匝，胡跪合掌，白佛言：世尊，比迦缔罗难陀比丘，有何因缘，生而多智？四毗陀论违世耦，经日月星辰，一切技艺无不通达，复有何罪？出家以来，经历多年，于佛法味，独不得尝，如来世尊，亲为说法，如生聋人无闻，无得。佛法大将随顺转法轮者数有五百，为其说法亦无有益，唯愿天尊为我分别说此比丘往昔因缘。阿难问时，佛即微笑，有五色光从口中出，绕佛七匝，还从顶入。告阿难言，谛听，谛听善思念之，我当为汝分别解说。阿难白佛言：唯然，世尊，愿乐欲闻。佛告阿难：此迦缔罗难陀比丘过去久远无数劫时，有佛世尊，名曰：然灯如来、应供、正遍知、明行足、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛世尊，彼佛法有一比丘，名阿纯难陀，聪明多智，以多智故，侨慢放逸，亦不修习四念处，法身坏命，终，堕黑暗地狱。从地狱出，生龙象中，五百身中恒作龙王，五百身中恒作象王，舍畜生身，因前出家持戒力，故得

生天上，天上命终，来生人间。前身读诵三藏经，故今得值佛，由前放逸，不修四念处，是故，今身不能觉悟。尔时，迦缔罗难陀闻佛此语，即从坐起，合掌长跪，白佛言：世尊，唯愿天尊教我系念。尔时，佛告迦缔罗难陀：谛听谛听，善思念之。汝于今日快问如来，灭乱心贼甘露正法，三世诸佛治烦恼药，关闭一切诸放逸门，普为人天开八正道，汝好谛观，莫令心乱。佛说此语时，众中有五十摩诃罗比丘，亦白阿难：世尊今者欲说除放逸法，我等随顺，欲学此事，唯愿尊者，为我白佛。说此语时，佛告诸比丘：非但为汝，亦为未来诸放逸者，我今于此迦兰竹园为迦缔罗难陀比丘说系念法。佛告迦缔罗难陀：汝受我语，慎莫忘失，汝从今日修沙门法。沙门法者，应当静处数尼师坛结跏趺坐，齐整衣服，正身端坐，偏袒右肩，左手着右手上，闭目以舌拄腭，定心令住不使分散，先当系念，着左脚大指上，谛观指半节，作泡起想，谛观极使明了，然后，作泡溃想，见指半节极令白净，如有白光。见此事已。次观一节，令内劈去见指一节，极令明了，如有白光。佛告迦缔罗难陀：如是名系念法，迦缔罗难陀闻佛所说欢喜奉行。

观一节已，次观二节。观二节已，次观三节。观三节已心渐广大。当观五节，见脚五节如有白光，白骨分明。如是系心谛观五节，不令驰散。心若驰散，摄令使还如前，念半节，念想成时，举身熇焐，心下热，得此想时，名系心住。心既住已，复当起想，令足趺内两向，披见足趺骨，极令了了，见足趺骨，白如珂雪。此想成已，次观踝骨使肉两向披，亦见踝骨极令皎白。次观胫骨，使肉递落，自见胫骨，皎然大白。次观膝骨，亦使皎然分明。次观髋骨，亦使极白。次观肋骨，想肉从一一肋间两向递落，但见肋骨，白如珂雪，乃至见于脊骨，极令分明。次观肩骨，想肩肉，如以刀割，从肩至肘，从肘至腕，从腕至掌，从掌至指端，皆令肉两向披，见半身白骨，见半身白骨已。次观头皮，见头皮已。次观薄皮，观薄皮已。次观膜，观膜已。次观脑，观脑已。次观肪，观肪已。次观咽喉，观咽喉已。次观肺腧，观肺腧已。见心肺肝大肠小肠脾肾，生藏熟藏四十户。虫在生藏中，户领八十亿小虫，一一虫从诸脉生乎乳产生，凡有三亿口舍生藏，一一虫有四十九头，其头尾细犹如针锋，此诸虫等二十户，是火虫，从火精生二十户是风虫，从风气起。是诸虫等，出入诸脉，游戏自在，火虫动风，风虫动火，更相呼吸以熟生藏，上下往复，凡有七反。此诸虫等各有七眼，眼皆出火，复有七身，吸火动身，以熟生藏，生藏熟已。各复还走入诸脉中。复有四十户虫，户领三亿小虫，身赤如火，虫有十二头，头有四口，口舍熟藏，脉间流血，皆观令见。见此事已，又见诸虫从咽喉出，又观小肠，肝、肺、脾、肾皆令流注入大肠中，从咽喉出堕于前地。此想成已，即见前地屎尿臭处及诸虮虫，更相缠缚，诸虫，口中流出脓血，不净盈满。此想成已，自见已身如白雪人，节节相拄，若见黄黑，当更悔过，既悔过已。自见已身骨上生皮，皮悉递落，聚在前地，渐渐长大，如钵多罗，复更长大，似如瓮缸，乃至大如乾闼婆楼，或大或小，随心自在，又渐增长，犹如大山，而有诸虫，唼食此山，流出脓血，有无数虫，游走脓里复见皮山，渐渐烂坏，唯有少在，诸虫竟食。有四夜叉，忽从地出，眼中出火，舌如毒蛇，而有六头，头各异相，一者如山，二者如猫，三者如虎，四者如狼，五者如狗，六者如鼠。又其两手，犹如猿猴，其十指端，一一皆有四头毒蛇，一者雨水，二者雨土，三者雨石，四者雨火。又其左脚似鸠槃茶鬼，右脚似于毗舍暗鬼，现丑恶形，甚可怖畏时，四夜叉一一荷负，九种死尸，随次行列，住行者前，佛告迦缔罗难陀：是名不净想最初境界，佛告阿难：汝持是语，慎莫忘失，为未来众生敷演，广说此甘露法三乘圣种，时迦缔罗难陀闻佛说此语，一一谛观，经九十日，不移心想，至七月十五日，僧自恣竟。时诸比丘礼世尊已，各还所安，于日后分，次第修得四沙门果，三明六通，皆悉具足，心大欢喜，顶礼佛足

白佛言：世尊，我于今日，因思惟故，因正受故，依三昧故，生分已尽，不受后有，知如道真，必定得成清净梵行。世尊，此法是甘露器，受用此者，食甘露味，唯愿天尊，重为广说。尔时，世尊告迦絺罗难陀：汝今番实得此法者，可随汝意作十八变。时迦絺罗难陀，住立空中，随意自在作十八变。时诸比丘见迦絺罗难陀，我慢心多，犹能调伏，随顺佛教，系心一处，不随诸根，成阿罗汉。尔时会中有千五百比丘，乱心多者，见此事已，皆生欢喜，即诣佛所，次第受法。尔时，世尊，因此憍慢比丘摩诃迦絺罗难陀，初制系念法，告诸四众，若比丘，若比丘尼，若优婆塞优婆夷，自今以后，欲求无为道者，应当系念，专心一处。若使此心驰骋，六根犹如猿猴，无有惭愧，当知此人是旃陀罗，非贤圣种，心不调顺，阿鼻狱卒常使此人。如是恶人，于多劫中无由得度，此乱心贼，生三界种，依因此心，堕三恶道。时，诸比丘，闻佛所说，欢喜奉行。

佛告阿难：汝今见此摩诃迦絺罗难陀比丘，因不净观得解脱不汝好受持，为众广说。阿难白佛：唯然受教。佛告阿难：谛听谛听，善思念之。第二观者，系念额上，谛观额中，如爪甲大，慎莫移想，如是观额，令心安住，不生诸想，唯想额上。然后自观头骨，见头骨白如颇梨色，如是渐见举身白骨，皎然白净，身体完全，节节相拄。复见前地诸不净聚，如上所说。不净想成时，慎莫弃身当教易观。易观法者，想诸节间，白光流出，其明炽盛，犹如雪山，见此事已，前不净，聚夜叉吸去。复当想前，作一骨人，极令大白，此想成已，次想第二骨人，见二骨人已，见三骨人，见三骨人已，见四骨人，见四骨人已，见五骨人，如是乃至见十骨人，见十骨人已，见二十骨人，见二十骨人已，见三十骨人，见三十骨人已，见四十骨人，见四十骨人已，见一室内，满中骨人，前后左右，行列相向，各举右手向于行者。是时，行者渐渐广大，见一庭内满中骨人，行行相向，白如珂雪，各举右手向于行者。心复广大，见一顷地满中骨人行行相向，各举右手，向于行者，心渐广大，见一由旬，满中骨人，行行相向，各举右手向于行者。见一由旬已，乃至见百由旬，满中骨人行行相向，各举右手向于行者。见百由旬已，乃至见阎浮提，满中骨人，行行相向，各举右手，向于行者，见一阎浮提已，次见弗婆提满中骨人，行行相向，各举右手，向于行者。见弗婆提已，次见瞿耶尼，满中骨人，行行相向，各举右手，向于行者见，瞿耶尼已，见郁单越，满中骨人，行行相向，各举右手，向于行者，见四天下，满中骨人已，身心安隐。无惊怖想，心渐广大，见百阎浮提，满中骨人，行行相向，各举右手，向于行者，见百弗婆提，满中骨人，行行相向，各举右手，向于行者。见百瞿耶尼已，次见百郁单越，满中骨人，行行相向，各举右手，向于行者，见此事已，身心安乐，无惊怖想。心想利故，见娑婆世界满中骨人，皆垂两手，伸舒十指，一切齐立，向于行者，于时，行者见此事已，出定入定，恒见骨人，山河石壁，一切世事皆悉变化，犹如骨人尔时，行者见此事已，于四方面，见四大水，其流迅驶，色白如乳，见诸骨人随流沉没。此想成时，复更忏悔，但纯见水涌住空中，复当起想，令水恬静。佛告阿难，此名凡夫心想白骨白光涌出三昧，亦名凡夫心海生死境界相。我今因迦絺罗难陀为汝及未来一切众生等说是白骨白光涌出三昧门，为摄乱心渡生死海，汝当受持，慎勿忘失。尔时，世尊说此语已，即现白光三昧，一一相貌，皆令阿难悉得见之。尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行，此名白骨观最初境界。佛告阿难：此想成已，更教余想，教余想者，当自观身作一白骨人，极使白净，令头倒下，入髋骨中，澄心一处，极使分明。此想成已，观身四面，周币四方，皆有骨人。此想成已，即于前地，作一白骨人，如似已身，亦复倒头入髋骨中，想一成已，次当想二，想二成已，次当想三，想三成已，次当想四，想四成已，次当想五，想五成已乃至想十，如是满一房内见诸骨人，皆悉倒头入髋骨中，见一房内已，乃至见

于百房之内，是诸骨人，皆悉倒头入髋骨中。见百房已，见一由旬满中骨人，皆悉倒头入髋骨中。见一由旬已，乃至见无量诸白骨人，皆悉倒头入髋骨中，此想成已，见诸骨人各各纵横，悉在前地，或见头破，或见项折，或见颠倒，或见缭房，或见腰折，或见伸脚，或见缩脚，或见脚骨分为二分，或见头骨倒入胸中，或见头骨偃仰，掣缩纷乱，纵横悉在前地，周匝上下，满一室内。此想成已，乃至见于无量无边诸白骨人纷乱纵横，或大或小，或破或完，如此众事皆当住心谛观，极令分明。佛告阿难，是时，行者见此事已，当自思惟前，骨完具，今者破散纵横，纷乱不可记录，此白骨身犹尚无定，当知我身亦复无我。谛观是已，当自思惟正有纵横，诸杂乱骨何处有我及与他身。尔时，行者思惟无我，身意泰然，安隐快乐。佛告阿难：此想成已，复当更教令心广大，使彼行人见一阎浮提纵横乱骨，见诸骨外周匝四面，有大火起，焰焰相次，烧诸乱骨，见诸骨人，节节火起，如是火相，或有众火，犹如流水，明炎炽盛，流诸骨间。或有众火犹如大山，从四面来。此想成已，极大惊怖，出定之时，身体蒸热，还当摄心，如前观骨，观一白骨人，极令明了。是时，行者入定之时，不能自起，要当弹指，然后得起。此想成者，当自起念，而作是言：我于前世，无数劫来造热恼法，业缘所牵，故使今者，见此火起。复当作念，如此火者，从四大有，我身空寂，四大无主，此大猛火横从空起，我身他身，悉皆亦空。如此火者，从妄想生为何所烧我身及火，二皆无常。佛告阿难：行者应当至心谛观，如是等法，观空无火，亦无众骨，作此观者，无有恐惧，身意恬安，倍胜于前。尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。此想成者，名第二观白骨竟。佛告阿难，观第二白骨竟已，复当更教系念法。系念法者，先当系心着左足大指上，一心谛观足大指，使肉青黑津腻，犹如日光炙于肥肉，渐渐至膝，及至于髋，观左足已，观其右足，亦复如是。观右足已，次当观腰，至背至颈，至项至头，至面至胸，举身支节，一切身分，皆亦津黑，犹如日光，炙于肥肉，不净流溢，如屎尿聚，谛观已身，极使分明，想一成已，复当想二，想二成已，复当想三，想三成已，复当想四，想四成已，复当想五，想五成已，复当想十，想十成已，见一室内满中津黑，犹如日光炙于肥肉，如屎尿聚，诸不净人行列，纵横满一室内，见一室已，复见二室，见二室已，乃至见无量众多不净人四维上下，皆悉，充满娑婆世界。此想成已，行人自念，我于前世贪淫，愚痴，不自觉知，盛年放逸，贪著情色，无有惭愧，随逐色声、香味触法，今观我身，不净流溢，他身亦尔，何可爱乐。见此事已，极自献身，惭愧自责，出定之时，见诸饮食，如屎尿汁，甚可恶厌。次教易观，易观法者，当更起想念，想念成时，见其身外诸不净间，周帀四面，忽然，炎起如热时焰，其色正白，如野马行，映诸不净。尔时，行者见此事已。当大欢喜，以欢喜故，身心轻软，其心明朗，快乐倍常。佛告阿难：是名第三惭愧自责观。尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。此想成者，名第三津腻惭愧观竟。

佛告阿难：此想成已，复当更教系念，住意左脚大指上，令谛观脚大指节，起膨胀想，见膨胀已，起烂坏想，见烂坏已，起青黑赤白诸脓血想，是诸脓血，极使臭处，难可堪忍，如是渐渐，至膝至髋，皆令膨胀，烂溃不净。观左脚已，右脚亦然，如是渐渐，至腰至背，至颈至项、至头、至面，至胸，举身支节，一切膨胀，皆悉烂坏，青黑赤白，诸脓流出，臭恶杂秽，不可堪处。想一成已，复更想二，想二成已，复更想三，想三成已，复更想四，想四成已，复更想五，想五成已，乃至想十，想十成已，见一室内，周匝上下，诸膨胀人，皆悉烂坏，青黑赤白诸脓悉皆流出，杂秽臭处不可堪忍，复当更想，一由旬想，一由旬已，乃至想百由旬，想百由旬已至见三千大千世界，周匝上下地及虚空，一切弥满，膨胀烂坏，青黑赤白，诸脓流出，杂秽充满，不可堪处。佛告阿难，尔时行者见此事已，自观已身，不净充满，观于他身，亦

复如是，当作想念，我此身者，甚可患厌，众多不净，弥满一切，谛观是已，畏生死患，其心坚固，深信因果，出定入定，恒见不净，欲求厌离，舍弃此身。作此想时，自见已身，举体皮肉如秋叶落，见肉堕地，在前地已，即大动心，心生惊怖，身心震掉，不能自宁，身气热恼，如热病人，为渴所逼，出定之时，如人夏日，行于旷野，渴乏无水，身体疲极。此想成已，乃至食时，见所食物，如膨死尸，见所饮浆，犹如脓血。此想成已，极大献身，观于身内，及于身外，求净不得。佛告阿难：复当更教，令其易想，莫使弃身，唐无所得。易观法者，当于远处臭秽之外，作一净物，教其系心，想一净物，心眼明了，即欲往取，如渠渐渐，所见广远，诸不净外，有诸净地，如琉璃地，见此净处，即便欲往，转复广远，意不能达。佛告阿难：尔时，当教如此，行人而作是言，汝所见事，是不净想，此不净想而杂秽物。当知此想，从颠倒起，皆由前世，颠倒行故，而得此身，如此身者，种子根本，皆为不净，汝今实见，此不净不，难见不净，于外见净。当知此净，及与不净，不可久停，随逐诸根，忆想见是此不净身属诸因缘缘合则，忆有缘离则无。尔所见事，亦属缘想，想成则有，想坏则无，如此想者，从五情出，还入汝心，诸欲因缘，而有此想。此不净想，来无所从，去无所至，汝当一一，谛观不净，求索彼我，了不可得，世尊，说我及他，皆悉空寂，何况不净，如是种种，呵责其心，教令观空，见发毛、爪齿、一切悉无，豁然舍诸不净之物，如前住意，还观骨人。佛告阿难：汝持是语，慎莫忘失，此不净观，及易想法。尔时，阿难闻佛此语，欢喜奉行。此想成时，名第四膨胀脓血及易想观竟。佛告阿难：此想成已，次当更教系念一处，端坐正受，谛观右脚大指上，令指上皮携携欲穿薄皮、厚皮、内外映彻，其薄皮内，有一薄膜，亦当谛观，如是渐渐，至膝至髋，左脚亦然，至腰至背，至颈至项，至头至面，到胸，举身皆尔薄皮厚皮，内上映彻，携携欲穿，如被吹者，其皮膨胀，不可具说，身诸毛中，一一毛孔，百千无量，诸脓杂汁，犹如雨滴，从毛孔出，疾于震雨，内外具流，脓血盈满，不净之极，难可堪忍，犹如脓池，亦如血池，诸虫满中。此想成已，当观胸重，举身是虫，犹如虫聚。复当更观左脚大指，膨胀脓溃，青脓，黄脓，赤脓、黑脓、红脓，绿脓，白脓，烂溃。交横，与屎尿杂。复有诸虫，游戏其中，秽恶臭处，不可堪忍。厌患此身，不贪诸欲，不乐受生。此想成时，见大夜叉，身如大山，头发蓬乱，如棘刺林，有六十眼，犹如电光，有四十口，口有二牙，皆悉上出，犹如火幢，舌似剑树，吐至于膝，手捉铁棒，棒似刀山，如欲打人，如是众多，其数非一，见此事时，极大惊怖，身心皆动。如此相貌，皆是前身，毁犯禁戒，诸恶，根本，无我计我，无常计常，不净计净，放逸染着，贪受诸欲，于苦法中，横生乐想，于空法中，起颠倒想，于不净身起于净想，邪命自活，不计无常。此想成时，复当更教，汝莫惊怖，如此夜叉，是汝恶心，猛毒境界，从六大起，六大所成。汝今应当谛观六大，此六大者，地水火风识空，如此一一，汝当谛推，汝身为是地耶？为是水耶？为是火耶？为是风耶？为是识耶？为是空耶？如是一一谛观，此身从何大起？从何大散？六大元主，身亦无我。汝今云何。畏于夜叉？如汝心想，来无所从，去无所至。想见夜叉，亦复如是。但安意坐，设使夜叉来打汝者，欢喜忍受。谛观无我；无我法中，无惊怖想，俱当正心，结跏趺坐。谛观不净，及与夜叉，作一成已，复当作二，如是，渐渐，乃至无量，一一谛观，皆令分明。佛告阿难：汝好受持，观薄皮不净法，慎莫忘失。尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。此想成时，名第五观薄皮竟。

佛告阿难：此想成已。复当更教系念着右脚大指上，当谛观脚指，使脚膨胀，从脚至头，如吹皮囊，膨胀津黑，青于难堪，满中白虫，如粳米粒。虫有四头，蠢蠢相逐。更相唼食，肌肉骨髓？皆生诸虫，一切五藏，虫皆食尽。唯有厚皮，在其骨外。其皮厚薄，犹如缯练。诸虫出入，如穿竹叶。内外携携，其皮欲穿，眼中

躁痒，有无数虫，穿眼欲出，生眼眶间。身分九孔，亦复如是。诸虫尔时以厚皮出入薄皮中，皮遂穿尽，虫皆落地其数众多不可积计作一大聚犹如虫山，在行者前，更相食啖，或相缠绕。尔时，行者见众多虫已，复当系念谛观一虫，使此一虫，啖诸虫尽。即啖虫已，一虫独在，其心渐大，见向，一虫，大如狗许，身体困顿，鼻曲如角，艉行者，前，其眼正赤，如烧铁丸，见此事已，极大惊怖，当自忆念，我身云何，忽然乃尔，作如此事，先见诸虫，更相食啖，今见此虫，形体丑恶，何甚可畏。此想成时，当自观身我，此诸虫本无今有已，有还无如此不净，从心想生来无所从去，无所至，亦非是我，亦非是他，如此身者，六大和合，因缘成之，六大散灭身，亦无常向者诸虫来无所从去，无所至我身，虫聚当有何实虫亦无主我，亦无我作，是思惟时，所见虫眼，当渐渐小见此事已，身心和悦，恬然，安乐倍胜于前，佛告阿难，汝好受持，是厚皮虫聚观法，慎莫忘失，阿难闻佛所说，欢喜奉行，此想成已名第六厚皮虫聚观竟。

佛告阿难，复当住意，系念一处，谛观右脚大指上，从足至头好谛观之，当使皮肉都尽，肠胃、腹、肝、肺、心脾，肾一切五藏悉落堕地，唯有筋骨共相连，持残膜着骨，其色极赤，或如淤泥，或如浊水，作浊水想，持用洗皮从足至头，皆使如是，自观已身，极令分明，观已身，已于现前地，复作一身，使在前立如已，无异想一成已，复当想二，想二成已，复当想三，想三成已，复当相四，想四成已，复当想五，想五成已，乃至想十，相十成已，见一室内，周匝上下满中皆是赤色骨人，或有淤泥色者，或有浊水色者，以浊水洗皮，如是众多，渐渐广大，满一由旬，想一由旬已，想二由旬，想二由旬已，渐渐广大，想百由旬，想百由旬已，乃至见三千大千世界，满中赤色骨人，或有淤泥色者，或有浊水色者，以浊水洗皮，周匝上下纵横弥满，佛告阿难，汝今谛观此赤色相，慎莫忘失，尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行，此想成时，名第七极赤淤泥浊水洗皮杂想竟。

佛告阿难，复当更教系心住意，观左脚大指，从足至头；如新死人，其色萎黄，当观已身，亦复如是，见萎黄已当令黄色变成青赤，此想成时，见于前地有一新死人，其色黄赤，见一已，见二，见二已，见三，见三已，见四，见四已，见五，见五已，心想利故，恒见已身如新死人，如是想成见一切人，满阎浮提，如新死人，此想成已，转复广大，见三千大千世界，满中新死人，自见已身及以他身等，无有异，此相成时，心意惙然，贪欲转薄，佛告阿难，汝好谛观是新死想，慎莫忘失，尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行，此想成时，名第八新死想竟。

佛告阿难，复当更教系念住意，谛观左脚大指上，从足至头使心不散，见身诸骨一一分明，共相支柱，亦相连持无有破者，毛发爪齿，皆悉具足，皎然大白见已，身已往复，反复想令，白净；想一身已，复想二身，想二身已，复想三身，想三身已，复想四身，想四身已，复想五身，乃至于十想，十身已，见一室内，周匝上下悉是骨人，毛发爪齿皆悉具足，白中白，如珂雪，见一室已，复见百室，见百室已，见一阎浮提，见一阎浮提已，乃至见三千大千世界，满中骨人，毛发爪齿，皆悉具足其色，极白，白如珂雪，此想成时，心意恬安，欢喜倍常，佛告阿难，汝好谛观具身骨想，慎莫忘失，尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行，此想成时，名第九具身想竟。

佛告阿难，复当更教系心住意，谛观右足大指两节间，令心专住，无分散意，观两节使相离去，唯角相柱，观两节已从足至头，皆令如是，使节节解唯角，相柱，从头至足有三百六十三解，一一谛观，令节节各解，若不足者，安心谛观，令节节各解，唯角相柱观已身已，当观他身，观见一已观见二，观二已，观见三，观三已，观见四，观四已，观见五，观五已，乃至观见无量诸白骨人，节节各解，唯角相柱见此事已，复见四方众多骨人，亦复如是，得此观时，当自然，见诸骨人外，犹如大海，恬静澄

清，其心明利，见种种色光圈绕四边，见此事已心意，自然安隐，快乐身心，清净无忧，喜想。佛告阿难，汝好谛观，此节节解想，慎莫忘失，阿难闻佛所说，欢喜奉行，得此观者名第十节节解观竟。

佛告阿难，此想成已，复当更教系念住意，谛观右脚大指两节，间令节相离，如三指许，作白光想，持用支柱，若夜坐时，作月光想，若尽坐时作日光想，连持诸骨，莫令解散，从足至头三百六十三解，皆令相离，如三指许，以白光持不令散落，昼日坐时，以日光持；若夜坐时，以月光持，观诸节间，皆令白光出得此观时，当自然于日光中，见一丈六佛真光一寻，左右上下亦各一寻，躯体金色，举身光明，炎赤端严，三十二相八十种好，皆悉炳然，一一相好，分明得见，如佛在世等，无有异，若见此时，慎莫作礼，但当安意谛观，诸法当作是念佛说诸法，无来无去，一切性相皆亦空寂，诸佛如来是解脱身，解脱身者，则是真如，真如法中，无见无得，作此想时，自然当见一切诸佛，以见佛故，心意泰然，恬怕快乐，佛告阿难，汝今谛观，是流光白骨，慎莫忘失，尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行，得此观者名第十一白骨流光观意。

佛告阿难，得此观已，复当更教系心住意，谛观脊骨，于脊骨间以定心力，和一高台想，自观已身，如白玉人，结跏趺坐。以白骨光普照一切，作此观时，极使分明。坐此台已，如神通人住须弥山顶，观见四方，无有障碍，自见故身，了了分明，见诸骨人。白如珂雪，行行相向，身体完具，无一缺落，满于三千大千世界，此名白光想成。次见纵骨亦满三千大千世界，复见横骨亦满三千大千世界，见青色骨人，行行相向，满三千大千世界。复见黑色骨人，行行相向，满三千大千世界。复见膨胀人行行相向，满三千大千世界。复见脓烂人，复见脓血涂身人满三千大千世界，复见烂坏举身虫出人，满三千大千世界。复见薄皮覆身人，满三千大千世界。复见皮骨相离人，满三千大千世界。复见赤如血色人，满三千大千世界。复见浊水色人，满三千大千世界。复见淤泥色人，满三千大千世界。复见白骨人，毛发爪齿，共相连持，满三千大千世界。次见三百六十三节解，唯角相柱，如此骨人，满三千大千世界。次见节节两向解离相去三指许间，有白光人满三千大千世界。次见散白骨人，唯有白光共相连持，满三千大千世界。如是当见众多白骨人，数不可说，得此观时，当起想念，我此身者，从四大起，枝叶种子，乃至如是不净之甚，极可患厌。如此境界，从我心起，心想则成，不想不见。当如此想，是假观见，从虚妄见，属诸因缘。我今当观诸法因缘，云何名诸法因缘？诸法因缘者，从四大起。四大者，地、水、火、风。复当观是风大，从四方起，一一风大犹如大蛇，各有四头，二上二下，众多耳中，皆出是风。此观成时，风变为火，一一毒蛇吐诸火山。其山高峻，甚可怖畏。有诸夜叉，住火山中，动身吸火，毛孔出风，如是变状，遍满一室。满一室已，复满二室。满二室已，渐渐广大，满一由旬。满一由旬已，满二由旬。满二由旬已，满三由旬，满三由旬已，转复广大，满阎浮提。见诸夜叉，在火山中，吸火负山，毛孔出风，周憧驰走，遍阎浮提。复惊夜叉，以逼行者。见此事时，心大惊怖，求易观法。易观法者，先观佛像。于诸火光端各作一丈六佛像想。此想成时，火渐渐歇，变成莲华。众多火山，如真金聚，内外映彻。诸夜叉鬼，似白玉人。唯有风大，回旋宛转，吹诸莲华，无数化佛，住立空中，放大光明，如金刚山。是时诸风，静然不动，时四毒蛇，口中吐水。其水五色，遍满一床。满一床已，复满二床。满二床已，次满三床。如是，乃至遍满一室。满一室已，次满二室。满二室已，次满三室。如是乃至遍满十室水。满十室已，见五色水，色色之中，各有白光如颇梨幢，有十四重，节节皆空，白水涌出，停住空中。此想成时，行者自见身内心中，有一毒龙，龙有六头，绕心七匝。二头吐水，二头吐火，二头吐石，耳中出风，身诸毛

孔，各生九十九毒蛇，如是诸蛇，二上二下。诸龙吐水，从足下出，流入白水。如是渐渐，满一由旬，皆见是事。满一由旬已，复满二由旬。满二由旬已，满三由旬。如是乃至满阎浮提，满阎浮提已，是时毒龙，从脐而出，渐渐上向，入于眼中。从眼而出，住于顶上。尔时，诸水中有一大树，枝叶四布，遍覆一切。如此毒龙，不离已身，吐舌树上。是龙舌上，有八百鬼。或有鬼神，头上戴山，两手如蛇，两脚似狗。复有鬼神，头似龙头，举身毛孔，有百千眼，眼中火出，齿如刀山，宛转在地。复有诸鬼，一一鬼形，有九十九头，各有九十九手。其头形状极为丑恶，似狗野干，似狸似猫，似狐似鼠，是诸鬼颈，各负猕猴，是诸恶鬼，游戏水中。或有上树腾跃，透掷。有夜叉鬼，头上火起，是诸猕猴以水灭火，不能制止，遂使增长，如是猛火，从其水中，颇梨幢边，忽然炽盛，烧颇梨幢，如融真金，焰焰相次，绕身十匝，住行者上，如真金盖。有诸罗网，弥覆树上。此真金盖，足满三重。尔时，地下忽然复有四大恶鬼，有百千耳，耳出水火。身毛孔中，雨诸微尘，口中吐风，充满世界。有八万四千诸罗刹鬼，双牙上出，高一由旬。身毛孔中，霹雳火起。如是众多，走戏水中。复有虎狼，狮子、豺豹、鸟兽，从火山出，游戏水中。见是事时，一一骨人，满娑婆界，各举右手。时诸罗刹，手执铁叉，惊诸骨人，积聚一处。尔时，复有九色骨人，行行相次，来至行者所，如是众多百千境界，不可具说。佛告阿难：此想成时，名四大观。汝好受持，慎勿忘失。尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。此想成时，名第十二地大观火大观风大观水大观，亦名九十八使境界。

佛告阿难：此想成已，复当更教系念住意。谛观腰中脊骨，想诸脊骨，白如珂雪。见脊骨已见举身骨，节节相柱，转复明净，白如颇梨。见一一骨，支节大小，一一皆明。如颇梨镜，火大风水地大，是诸境界皆于一节中现。此想成时，见下方地，从于床下，渐渐就开。见一床地下已，复见二床下地。见二床下地已，复见三床下地。见三床下地已，渐见一室内，见一室内已，次见二室内，见二室内已，渐见三室内，见三室内已，复见一庭中地，渐渐就开。见此事时，应当谛观，乃至下方，无有障碍。下方风轮中，有诸风起，向诸夜叉，皆吸此风。吸此风已，身诸毛孔生鸠槃荼，一一鸠槃荼吐诸山火，满大千世界。是诸山间，忽然复有无量妙女，鼓乐弦歌，至行者前。晚刹复来，争取食之，行者见已，极大惊怖，不自胜持。出定之时，恒患心痛，顶骨欲破，摄心入定。如前悉见四大境界。见此境界已，四大定力故，自见身体，白如玉人，节节上火起，节节下水流。耳中风出，眼中雨石。见此事已，于其前地，有十蚖蛇，其身长大，五百由旬。有千二百足，足似毒龙，身出水火，宛转于地。此想成时，但当至心忏悔先罪。出定之时，不得多语，于寂静处一心系念。唯除食时，复当忏悔，服诸酥药，然后方当易此观法。佛告阿难，此观名为第二四大观，汝好受持，慎勿忘失，尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行，此想成时，名第十三结使根本观竟。

佛告阿难：此想成已，当更易观。易观法者，火大动时，应起山想。当想诸山，犹如冰霜，为火所融。如是猛火极大炽盛，火炽盛时，身体蒸热。复更想龙，令雨诸石以掩猛火。复当想石，使碎如尘，龙复吐风，聚诸微尘，积至成山，无量林木，荆棘丛刺，皆自然生。尔时，白水五色具足，流诸刺间。如是诸水，住山顶上，犹如积水，凝然不动。此想成已，名第十四易观法。

佛告阿难：若有比丘、比丘尼，优婆塞，优婆夷，三昧正受者，汝当教是易观法。慎勿忘失。此四大观，若有得者，佛所服食酥肉等药，其食肉时，洗令无味，当如饥世食子肉想，我今此身，若不食肉，发狂而死。是故佛于舍卫国勅诸比丘，为修禅故，得食三种清净之肉。尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。佛告阿难：教易观已，复当更教如前，系念住意。谛观脊骨，复使白净，过前数倍，于二节间，以明净故，得

见一切诸秽恶事。此想成时，当自观身，作一骨人，节节之中，白净明显，如颇梨镜。阎浮提中，一切骨人及四大观，所有境界，皆于一节中，现见此事已。见诸骨人从东方来，向于行者，行行相次，数 如微尘。如是东方满娑婆世界，诸白骨人，皆行行相次，来向行者。南西北方，四维上下，亦复如是。复有青色骨人，行行相次，来向行者，满阎浮提，渐渐广大，乃至东方，满娑婆世界，南西北方，四维上下，亦复如是。复有淤泥色骨人，行行相次，来向行者，满阎浮提，渐渐广大，乃至东方满娑婆世界，南西北方，四维上下，亦复如是。复有浊水色骨人，行行相次，来向行者，满阎浮提，渐渐广大，乃至东方，满娑婆世界，南西北方，四维上下，亦复如是。复有赤色骨人，行行相次，来向行者，满阎浮提，渐渐广大，乃至东方，满娑婆世界，南西北方，四维上下，亦复如是。复有红色骨人，行行相次，来向行者，满阎浮提，渐渐广大，乃至东方，满娑婆世界，南西北方，四维上下，亦复如是。复有浓血涂身骨人，行行相次，来向行者，满阎浮提，渐渐广大，乃至东方满娑婆世界，南西北方，四维上下，亦复如是。复有黄色骨人，行行相次，来向行者，满阎浮提，渐渐广大，乃至东方满娑婆世界。南西北方，四维上下，亦复如是。复有绿色骨人，行行相次，来向行者，满阎浮提，渐渐广大，乃至东方满娑婆世界，南西北方，四维上下，亦复如是。复有紫色骨人，行行相次，来向行者，满阎浮提，渐渐广大，乃至东方满娑婆世界，南西北方，四维上下，亦复如是。复有那利疮色骨人，于诸节间，二节流出十六色，诸恶杂浓，行行相次，来向行者，满阎浮提，渐渐广大。乃至东方满娑婆世界，南西北方，四维上下，亦复如是。此想成时，行者惊怖，见诸夜叉，欲来啖已。尔时，复当见诸骨人，节节火起，焰焰相次，遍满娑婆世界。复见骨人顶上涌出诸水，如颇梨幢。复见骨人头上，一切众火，化为石山。是时，诸龙耳出。诸风吹火动山。是时诸山旋住空中，如窑家轮，而无份栩。见此事已，极大惊怖。以惊怖故，有一亿鬼，担山吐火，形状各异，来至其所。

佛告阿难：若有比丘，正念安住，修不放逸，见此事时，当教诸法空无我观。出定之时，亦当劝进。今至智者所，问甚深空义，闻空义已，应当自观我身者，依因父母，不净和合，筋缠，血涂，三十六物，污露不净，属诸业缘，从无明起。今观此身，无一可爱，如朽败物，作是思惟时。诸骨人，皆来逼己。当伸右手，认指弹诸骨人，而作是念：如此骨人，从虚妄想，强分别现，我身亦尔，从四大生，六入村落，所共居止。何况诸骨，从虚妄出。作是念时，诸白骨人，碎散如尘，积聚在地。如白雪山，众多杂色骨人，有一大虺，忽然吞食。于白雪山上，有一白玉人，身体端严，高三十六由旬，颈赤如火，眼有白光，时。诸白水，并颇梨幢，悉皆自然，入白玉人顶，龙鬼蛇虺、猕猴、狮子，狸猫之属，悉皆惊走，畏大火故。寻树上下，身诸毛孔，九十九蛇，悉在树上。尔时毒龙，宛转绕树，复见黑象，在树下立，见此事时，应当深心，六时忏悔，不乐多语，在空闲处，思诸法空。诸法空中，无地无水，亦无风火，色是颠倒，从幻法生。受是因缘，从诸业生。想为颠倒，是不住法。识为不见，属诸业缘，生贪爱种，如是种种。谛观此身，地大者，从空见有，空见亦空。云何为坚想地，如是推析，何者是地？作是观已，名观外地。一一谛观，地大无主，作是想时，见白骨山，复更碎坏，犹如微尘，唯骨人在于微尘间，有诸白光，共相连持，于白光间，复生种种四色光明。于光明间，复起猛火，烧诸夜叉。时诸夜叉为火所逼，悉走上树。未至树上，黑象踏蹴，夜叉出火，烧黑象脚，黑象是时，作声鸣吼，如师子吼音，演说苦空，无常无我，亦说此身是败坏法，不久当灭。黑象说已，与夜叉战。夜叉以大铁叉刺黑象心，黑象复吼，一房地动。是时，大树根茎枝叶，一时动摇，龙亦吐火，欲烧此树。诸蛇惊张，各申九十九头，以救此树。是时，夜叉复更惊起，手执大石，欲掷黑象。黑象即前，以鼻受

石，掷置树上。石至树上，状似刀山，是夜叉奋身大踊，身诸毛孔，出诸毒龙。龙有四头，吐诸烟焰，甚可怖畏。此想成时，自见己身，身内心处，深如坑井，井中有蛇，吐毒上下，现于井上。有摩尼珠，以十四丝系悬在虚空，时彼毒蛇，仰口吸珠，了不能得失。舍躄地，迷闷无知。是时，口火还入顶中，行者若见此事，当起忏悔，乞适意食，调和四大，极令安隐。当坐密屋无鸟雀声处。佛告阿难：若比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷得此观者，名得地大观，当勤系念，慎莫放逸。若修不放逸，行疾于流水，当得顶法，虽复懒惰，已舍三涂恶道之处，舍身他世，生兜率天，值遇弥勒，为说苦、空、无常等法，豁然意解，成阿那舍果。佛告阿难：汝今谛受地大观法，慎忽忘失，为未来世，一切众生敷演广说。尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行，得此观者，名第十四地大观竟，亦名分别四大相貌，复名见五阴粗相。有智慧者，亦能自知结使多少，四念处中，名身念处。唯见身外，未见身内。身念处境界，四分之中此是最初，得此观者，身心悦乐，少于诤讼。

佛告阿难：此想成已，次当更观身外火，从因缘有。有缘则起，缘离则灭。如此众火，来无所从来，去无所至，恍忽变灭，终不暂停。作是思惟时，外火即灭，更不复现。当思惟外诸水等，江河池流，皆是龙力变化所成。我今云何横见此水，此诸水等，来无所从来，去无所至，作是思惟时，外水不现。复当起念，此风者与虚空合，诸龙鸣吼，假因缘有。如此想者，亦不在内，亦不在外，不在中间，颠倒心故，横见此事。作是思惟时，外风不起，复当更系念，思惟身内脊骨，见身内骨，白如珂雪，一一节间，三十六物，秽恶不净，皆于中现。或见身皮犹如皮囊，盛诸不净，无量痈疽，百千痛疾，悉在其中。诸脓流出，滴滴不绝，当在骨人头上极可厌患，或见身内五脏，悉皆走入于大肠中，大肠膨胀，烂溃难堪。尔时，行者以定力故，出定入定，见一切人及与已身，同不净聚。见诸女人身如虫狗，秽恶不净，自然当得不贪色想。佛告阿难，此想成时，名第十四观外四大，亦名渐解学观空。佛告阿难：汝持佛语，慎勿忘失。尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。

佛告阿难：此想成已，复当更教系念谛观身内地大。身内地大者，骨齿、爪发、肠胃、腹肝、心肺，诸坚实物，悉是地大，精气所成，外地无常，所以知之。辟如大地，二日出时，大地焦枯。三日出时，江河池沼，悉皆枯竭。四日出时，大海三分减二。五日出时，大海枯尽。六日出时，大地焰起。七日出时，大地然尽。外地犹尔，势不支久，况身内地，当复坚牢。尔时，行者应自思惟，今我此身，发是我耶？爪是我耶？骨是我耶？身诸五藏，为是我耶。如是谛观，身诸支节，都无有我。自观诸骨，一一谛观，此骨者，从何处生，父母和合赤白精时，如乳时，如泡时，如是歌罗逻时，如安浮陀时，如是诸时，何处有骨？当知此骨，本无今有，已有还无，此骨者，同虚空相，外地无常，内地亦尔。作是思惟时，谛观己身，一刀诸骨，自然破散，犹如微尘。入定观骨，但见骨处，不见骨相，出定见身，如前无异。复当更观身内诸火，从外火有，外火无常，无有暂停，我今身火，何由久热。作是观时，观诸骨上一切火光，悉灭不现。复当更观身内诸水我此诸水，因外水有，外水无常，势不支久，内水亦尔。假缘而有，何处有水及不净聚。外风无常，势不支久。从因缘生，还从缘灭。今我身内，所有诸风，假伪合成，强为机关，何处有风，从妄想起，是颠倒见。作是思惟时，不见身内，诸龙耳中，所有诸风，悉灭不现。如是种种，谛知思惟，何处有人及地水火风，观此地，是败坏法，观此火犹如幻，又观此风，从颠倒起，观此水，从虚妄想现，作是观时，行者见身犹如芭蕉，中无坚实，或自见心，如水上泡，闻诸外声，犹如谷声。作是观时，见诸骨上一切火光，见白光水，见诸龙风，悉在一处，观身静寂，不识身相，身心安隐，恬怕悦乐，如此境界，名第十五四大观竟。

佛告阿难：汝今至心受持此四大观法，慎勿忘失，为未来世一切众生，当广演说。尔时，

阿难闻佛所说，欢喜奉行。作此观时，以学观空故，身虚心劳，应服酥，及诸补药，于深禅定，应作补想观。补想观者，先自观身，使皮皮相裹，犹如芭蕉，然后安心，自开顶上想。复当劝进，释梵护世诸天，使持金瓶盛天药，释提桓因在左，护世诸天在右，持天药灌顶，举身盈满，昼夜六时，恒作此想。若出定时，求诸补药，食好饮食，恒坐安隐，快乐倍常，修是补身，经三月已，然后更念其余境界，禅定力故，诸天欢喜。时。释提桓因，为说甚深空无我法，赞叹行者，头面敬礼，以服天药，故出定之时，颜色和悦，身体润泽，如膏油涂，见此事者，名第十六四大观竟。

佛告阿难：此想成已，复当更教系念住意，令观外色，一切色者，从何处生。作此观时，见外五色如五色光，围绕己身。此想现时，自观身胸，胸骨，渐渐明净，如颇梨镜，明显可爱。复见外色，一一众色，明如日光。得此观时，四方自然生四黑象，黑象大吼，踏众色灭，如是众色在地者灭，于虚空中，玄黄可爱，倍复过常。尔时，大象以鼻绕树，四象四边，欲拔此树，不能倾动，复有四象以鼻绕树，亦不能动。尔时行者见此事已，出定之时，应于静处，若在冢间，若在树下，若阿练若处，覆身令密，应当静寂，更求好药，以补己身，如上修习补身药法。复经三月一心精进，如救头然，心不放逸，于所受戒不起犯心，昼夜六时，忏悔诸罪。复更思惟身无我空，如前境界，一一谛观，极令明了。此想成时，胸骨渐明，犹如神珠，内外映彻。心内，毒蛇复更踊身，腾住空中，口中有火，欲吸摩尼珠，了不能得，如前失舍，自扑于地，身心迷闷，望见四方。尔时，诸象复更奔竞，来至树所，时诸夜叉罗刹、恶兽、诸龙蛇等，俱时吐毒，与黑象战。尔时，黑象以鼻绕树，声吼而挽。象挽树时，诸龙夜叉，吐毒前战，不肯休息。尔时，地下有一师子，两眼明显，似如金刚，忽然踊出，与诸龙战。尔时，诸龙踊住空中，象故挽树，终不休息，地渐渐动。是时行者，地动之时，当观此地，从空而有，非坚实法，如此地者，如乾闼婆城，如野马行，从虚妄出，何缘而动。作是思惟时，自见己身，胸骨乃至面骨，渐渐明净，见诸世间，一切所有皆悉明了。得此观时，如执明镜，自观面像。行者尔时，见诸身外一切众色，及诸不净，亦见身内，一切不净，此想成时，名第十七身念处观。佛告阿难：汝好受持，此身念处灌顶章句，慎勿忘失，开甘露法门，为未来世一切众生，当广演说。尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。

佛告阿难：此想成已，复当更教系念思惟谛观面骨，自见面骨，如白玉镜，内外俱净，净如明镜，渐渐广大，见举身骨白如颇梨镜，内外具净，一切众色皆于中现。须臾见身，如白玉人，复见澄清，如毗琉璃，表里具空，一切众色皆于中现。复见己身，如白银人，唯薄皮在，皮极微薄，薄于天劫贝，内外映彻。复见己身如阎浮檀那金人，内外具空。复见己身如金刚人，见此地时，黑象倍多，以鼻绕树，尽己身力，不能令动。尔时，众象吼声震烈，惊动大地。大地动时，有金刚山从下方地出，住行者前。尔时，行者见已四边有金刚山，复见前地，犹如金刚，复见诸龙寻树上下，吐金刚珠，树遂坚固，象不能动。唯五色水，从树上出，仰流树枝，从于树端，下流叶间，乃至树茎亦流。金刚山间，布散弥漫，满于大地。金刚地下，乃至金刚山此五色水，放五色光，或上或下，游行无常。尔时，黑象从金刚山出，欲吸此水，诸龙吐毒，与大象战。尔时，诸蛇入龙耳中，并力作势，共黑象战。尔时，黑象尽力蹴掣，亦无奈何。见此事时，诸水光明，皆作伎乐或有变化，状如天女，歌咏作伎，甚可爱乐。此女端正，天上人间无有比类。其所作乐及妙音声，忉利天上亦无此比。如是化女，作诸技术，数亿千万不可具说。见此事时，慎勿随着，应当系心念，前不净，出定之时，应诣智者问甚深空义。尔时，智者应为行者说无我空。尔时，行者复应系念如前，自观身骨，自见胸骨，明净可爱，一切不净，皆于中现。见比事已，当自思惟，如我今者，发是我耶？骨是我耶？爪是我耶？齿是

我耶?色是我耶?受是我耶?想是我耶?识是我耶?一一谛观,无明是我耶?行是我耶?识是我耶?名色是我耶?六入是我耶?触是我耶?受是我耶?爱是我耶?取是我耶?有是我耶?生是我耶?老死是我耶?若死是我者,诸虫唼食,散灭,坏时,我是何处?若生是我者,念念不住,于此生中,无常住想。当知此生,亦非是我。若头是我,头骨八段,解解各异,脑中生虫,观此头中,而实无我。若眼是我,眼中无实,地与水合,假火为明,假风动转,散灭坏时,鸟鹊等鸟,皆来食之。癞蛆诸虫,所共唼食,谛观此眼。若心是我,风力所转,无暂停时。亦有六龙,举此心中,有无量毒,心为根本,推此诸毒,及与心性,皆从空有,妄想名我。如是诸法,地水火风,色香味触,及十二缘,一一谛推,何处有我。观身无我,云何有我所。我所者,为青色是我,黄色是我,赤色是我,白色是我,黑色是我,此五色者,从可爱有,随缚着生,欲水所染,从老死河生,从恩爱贼起,从痴惑见,如此众色,实非是我。惑着众生,横言是我,虚见众生,复称我所,一切如幻,何处有我。于幻法中,岂有我所。作是思惟时,自见身骨,明净可爱,一切世间,所希见事。皆于中现,复见己身,如毗琉璃人,内外具空,如人戴琉璃幢,仰看空中,一切皆见。尔时,行者于自身内及与身外,以观空故,学无我法,自见己身,两足如琉璃筒,亦见下方,一切世间所希见事,此想成时,行者前地,明净可爱,如毗琉璃,极为映彻。持戒具者,见地清净,如梵王宫,威仪不具,虽见净地,犹如水精。此想成时,有无量百千无数夜叉罗刹,皆从地出,手执白羊角龟甲白石打金刚山。复有诸鬼手执铁捶打金刚山。是时,山上有五鬼神,千头千手,手执千剑与罗刹战,毒蛇毒龙,皆悉吐毒,围绕此山。复有诸女,作媛歌咏,作诸变动,护助此山。若见此事,当一心观。诸女现时,当观此女,犹如画瓶中盛臭处,不净之器,从虚妄出,来无所因,去亦无处,如此相貌,是我宿世恶业罪缘,故见此女,此女人者,是我妄想,无数世时,贪爱因缘,从虚妄见,应当至心,观无我法,我身无我,他身亦然。今此所见,属诸因缘,我不愿求,我观此身,无常败坏,亦无我所何处有人及与众生作,此思惟已,一心谛观空无我法,观无我时,上方琉璃地际,有四大鬼神,自然来至,负金刚山,时诸夜叉罗刹亦助此鬼,破金刚山。时金刚山,渐渐秃毁,经于多时,泯然都尽。唯金刚地在,尔时诸象,及诸恶鬼,并力挽树,树坚难动,见此事已,复更欢喜,忏悔诸罪,忏悔罪已,如前系念,观琉璃人,琉璃地上,于四方面,生四莲华,其华金色,亦有千叶,金刚为台,有一金像,结加趺坐,身相具足,光明无缺,在于东方,南西北方,亦复如是。复自见琉璃身,益更明净,内外洞彻,无诸障碍,身内身外,满中化佛。是诸化佛,各放光明,其光微妙,如亿千日,显赫端严,遍满一切三千大千世界,满中化佛,一一化佛,有三十二相八十种随形好,一一相好,各放千光,其光明盛,如和合百千日月,一一光间,有无数佛,如是渐渐,复更增广,数不可知;一一焰间,复更倍有无数化佛。是诸化佛,回旋宛转,入琉璃人身中。尔时,自见己身,如七宝山,高显可观,复更严显,如杂宝须弥山,山映显在金刚地上。时金刚地复更明显,如焰摩天紫绀摩尼珠,身转复明净,如无数诸佛光眼,化成宝台,亦入琉璃人顶,复见前地,在铁围山,满中诸佛,结加趺坐,处莲华台地及虚空。中间无缺,一一化佛,身满世界,是诸化佛,不相妨碍。复见铁围诸山,净如琉璃,无障碍想,见阎浮提,山河石壁,树木荆棘,一切悉是诸妙化佛,心渐广大,见三千大千世界,虚空及地,一切悉是微妙佛像。是时行者,但观无我,慎勿起心,随逐佛像。复当思惟,我闻佛说,诸佛如来,有二种身,一者生身,二者法身,今我所见,既非法身又非生身,是假想见,从虚妄起。诸佛不来,我亦不去。云何此处忽生佛像?说是语时,但当自观,己身无我,慎勿随逐诸化佛像。复当谛观,今我此身,前时不净,九孔浓流,筋缠血涂,生藏熟

藏，大小便利，八万户虫，一一虫复有八十亿小虫，以为眷属，如此之身，当有何净?作是思惟时，自见已身犹如皮囊，出定亦见身内，无骨身皮如囊，亦观他身，犹如皮囊，见此事时，当诣智者，问诸苦法，闻苦法已，谛观此身，属诸因缘，当有生苦，既受生已，忧悲苦恼，恩爱别离，与怨憎会，如是种种，是世间苦法。今我此身不久败坏，在苦网中，属生死种。风刀诸贼，随从我身，阿鼻地狱，猛火炽然，当焚烧我。驼驴猪狗，一切畜生，及诸禽兽，我悉当经受诸恶形，如此诸苦，名为外苦。今我身内自有四大毒龙，无数毒蛇，一一蛇有九十九头，罗刹恶鬼，及鸠槃茶，诸恶鬼等，集在我心，如此身心极为不净，是弊恶聚，三界种子，萌芽不断，云何我今，于不净中而生净想，于虚妄物作金刚想，于无佛处作佛像想，一切世间，诸行性相，悉皆无常，不久磨灭，如我此身，如弹指顷，亦当败坏，用此虚想，于不净中，假伪见净，作是思惟时，自见已身，净如琉璃，皮囊诸相自然变灭，观身及我，了不能得，但见四方有诸黑象，践蹋前地，前地金刚，一切摧碎，见地树荄，乃至下方，众荄甚多，不可称数。尔时，黑象如前，以鼻绕树，无量诸龙，及诸夜叉，与黑象共战，狂象蹴踏是诸鬼神，闷绝躄地，于虚空中，有诸鬼神，其数众多，手捉刀轮，佐助黑象，欲拔此树。如是多时，树一根动，此树动时，行者自见绳床下地，自然震动，日日如是，满九十日，如是应当乞好美食，及诸补药，以补身体，安隐端坐，复如前法。如前所见，从初境界，一一谛观，往复反覆，经十六夕，极令明净。既明净已，复还系念，观身苦空，无常无我，悉亦皆空，作是思惟时，观身不见身，观我不见我，观心不见心。尔时，忽然见此大地，山河，石壁，一切悉无。出定之时，如痴醉人，应当至心修忏悔法，礼拜涂地，放舍此观。礼拜之时，未举头顷，自然得见如来真影，以手摩头，赞言法子，善哉，善哉，汝今善观诸佛空法，以见佛影，故心大观喜，还得醒悟。尔时，尊者摩诃宾头卢，与五百阿罗汉，飞至其前，广为宣说甚深空法，以见五百声闻比丘故，心大欢喜。头顶忏悔，复见尊者舍利弗，摩诃目揵罗夜那，及千二百五十声闻影，尔时，复见释迦牟尼佛影，见释迦牟尼佛影已，复得见过去六佛影，是时，诸佛影如颇梨镜，明显可观。各伸右手，摩行者顶，诸佛如来自说名字。第一佛言，我是毗婆尸。第二佛言，我是尸叶。第三佛言，我是毗舍。第四佛言，我是拘楼孙。第五佛言，我是迦那含牟尼。第六佛言，我是迦叶毗，第七佛言，我是释迦牟尼佛，是汝和上，汝观空法，我来为汝作证。六佛世尊现前证知见。佛说是语时，见佛色身，了了分明，亦见六佛，了了分明。尔时，七佛各眉间白毫大人相光，光明大盛，照娑婆世界及琉璃身，皆令明显。尔时，诸佛现此相时，身诸毛孔放大光明，化佛无数，遍满三千大千世界，地及虚空，纯黄金色，是诸世尊，中有飞行者，中有作十八变者，中有经行者，中有入深禅定者，中有默默安住者，中有放大光明者，唯大和上释迦牟尼佛，为于行者说四真谛分别苦空常无我诸法空义，过去六佛，亦复分别十二因缘，或复演说三十七道品，赞叹圣行。尔时行者，见佛闻法，心生欢喜，应时自思惟，诸佛世尊，有二种身，今我所见，见佛色身，不见如来解脱知见五分法身。作是思惟时，复更忏悔殷勤不懈，昼夜六时，恒修三昧。应作是念，此色身如幻如梦，如焰、如旋火轮，如乾闼婆城，如呼声响，是故佛说：一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，如是诸法等，我今一一应当谛观，极令了了。作是观时，化佛不现。若有少在，复更观空。以观空故，化佛即灭。唯七佛在，尔时七佛，与诸声闻眷属大众，广为行者说三十七助圣道法。闻此法已，身心欢喜，复更谛观苦空无常无我等法，作是观时，狂象大吼，挽树令动，树初动时，见一房地，六变震动。复有夜叉蹴黑象杀，众多黑象，死卧在地，不久烂溃，白脓黑脓，青脓黄脓，绿脓、紫脓、赤脓赤血，流污在地。复有蜣螂，诸虫游集，其上复有镪虫，眼中出火，烧蜣螂杀。尔时

下方，金刚地际，有五金刚轮，有五金刚人，在其轮间，右手执金刚剑，左手执金刚杵，以杵捧地，以剑斫树。见此事时，大地渐动，见城内地，六种震动。见一城已，复见二城。渐渐广大，见一逾阇那。见一逾阇那已，复更广大，普见三千大千世界，一切地动动时，东踊西没，西踊东没，南踊北没，北踊南没，中踊边没，边踊中没，此地动时，见大树茎乃至金刚际，时金刚人以刀斫之，令树茎绝，树茎绝时，诸龙诸蛇，皆悉吐焰，寻树而上，尔时，复有众多罗刹，积薪树上。时金刚人，以金刚杵，捧树枝折，捧此树时，一杵乃至八万四千杵，树枝方折。尔时，杵端自然出火，烧此树尽。唯有树心，如金刚锥。从三界顶，下至金刚际，不可倾动。是时，行者得此观时，出定安乐，出定入定，心恒静寂，无忧喜想，复勤精进，昼夜不息，以精进故，世尊释迦牟尼，与过去六佛，当现其前，为说甚深空三昧，无愿三昧，无作三昧，闻已欢喜，随顺佛教。谛观空法，如大水流，不久，当得阿罗汉道。佛告阿难：此不净想观是大甘露，灭贪淫欲，能除众生结使心病，汝好受持，慎勿忘失。若佛灭度后，比丘、比丘尼，优婆塞、优婆夷，闻此甘露灌顶圣法，能摄诸根，至心系念，谛观身分，心不分散，敛心使住，经须臾间，此人命终，得生天上。若复有人随顺佛教，系念谛观，一爪一指，令心安住。当知此人终不堕落三恶道中。若复有人，系念谛观，见举身白骨，此人命终，生兜率陀天，值遇一生补处菩萨，号曰弥勒，见彼天已，随从受乐，弥勒成佛，最初闻法，得阿罗汉果。三明六通，具八解脱。若复有人观此不净，得具足者。于此身上见佛真影，闻佛说法，得尽诸苦。尔时，阿难即从坐起，整衣服为佛作礼，叉手长跪，白佛言：世尊，此法之要，云何受持？当何名此法？佛告阿难：此名观身不净杂秽想，亦名破我法，观无我空，汝好受持，为未来世浊苦众生，贪淫多者，当广分别。佛说是语时，释梵护世无数天子，持天曼陀罗华，摩诃曼陀罗华，曼殊沙华，摩诃曼殊沙华，而散佛上，及诸大众顶礼，佛足。赞叹佛言，如来出世甚为希有，乃能降伏骄慢邪见，迦絺罗难陀亦为未来贪淫众生说甘露药，增长天种，不断三宝。善哉世尊，快说是法，龙神夜叉乾闼婆等，亦同诸无，赞叹于佛。尊者阿唯，迦絺罗难陀及千比丘，无量诸天八部之众闻佛所说，欢喜奉行礼佛而退，得此观者，名十色不净亦名分别诸虫境界，是最初不净门，有十八方便诸境界性，不可具说，入三昧时，当自然得此第十八门观竟。

如是我闻：一时佛住舍卫国只树给孤独园，尔时，世尊与千二百五十比丘俱。是时会中有一比丘，名禅难提，于深禅定久已通达，成阿罗汉三明六通，具八解脱，即从坐起，正衣服叉手长跪而白佛言：如来今者，现在世间利安一切，佛灭度后，佛不现在诸四部，众有业障者，若系念时，境界不现在前，如是烦恼及一切罪犯突吉罗乃至重罪，欲忏悔者，当云何灭是诸罪相？若复有人煞生邪见，欲修正念，当云何灭邪见煞生恶烦恼障，作是语已，如大山崩，五体投地，顶礼佛足。复白佛言：唯愿世尊，为我解说，令未来世一切众生，恒得正念，不离贤圣。尔时，世尊犹如慈父安慰其子，告言：善哉善哉，善男子，汝行慈心与慈俱生，今具大悲无漏根力觉道成就，汝于今日为未来世一切众生问除罪法，谛听谛听，善思念之。尔时，世尊即放顶光，此光金色，有五百化佛，绕佛七匝，照祇陀林，亦作金色，现此相已，还从佛枕骨入。尔时，世尊告禅难提及敕阿难：汝等当教未来众生罪业多者，为除罪故，教使念佛，以念佛故，除诸业障报障烦恼障，念佛者当先端坐，叉手闭眼，举舌向腭，一心系念，心心相注，使不分散。心既定已，先当观像。观像者，当起想念，观于前地，极使白净，取相长短，壁方二丈，益使明净，犹如明镜，见前地已，见左边地，亦使明净，见右边地，亦使明净，及见后地，亦使明净，使四方地悉平如掌，其一一方，各作二丈地想，极使明净。地既明已，还当摄心观于前地，作莲华想，

其花千叶，七宝庄严，复当作一丈六金像想，令此金像结跏趺坐，坐莲花上。见此像已，应当谛观顶上肉髻，见顶上肉髻，发绀青色，一一发舒长丈三，还放之时，右旋宛转，有琉璃光，住佛顶上，如是一一孔一毛旋生，观八万四千毛皆使了了，见此事已，次观像面。像面圆满，如十五日月，威光益显，分齐分明。复观额广平正，眉间毫相，白如珂雪，如颇梨珠，右旋宛转。复观像鼻，如铸金链，似鹰王嘴当于面门，复观像口，唇色赤好，如频婆罗果。次观像齿，口四十齿，方白齐平，齿上有印，印中出光，如白真珠。齿间红色流出红光。次观像颈，如琉璃筒显发金颜。次观像胸，冒德字万字，众相印中，极令分明。印印出光，五色具足，次观佛像臂如象王鼻，柔软可爱。次观像手，十指参差不失其所，手内外握，手上生毛，如琉璃光，毛悉上靡，如赤铜爪，爪上金色，爪内红色，如赤铜山与紫金合。次观合曼掌，犹如鹅王，舒时则现，似真珠网，摄手不见。观像手已，次观像身，方坐安隐，如真金山，不前不却，中坐得所，复观像胫如鹿王膊，脐直圆满。次观足趺，平满安庠，足下莲花，千辐具足，足上生毛，如绀琉璃。毛皆上靡，脚指齐整，参差得中，爪色赤铜，于脚指端，亦有千辐相轮。脚指网间，犹如罗文，似鹰王脚。如是诸事，及与身光圈光，项光，光有化佛诸大比丘众化菩萨，如是化人，如旋火轮，旋逐光走，如是逆观者，从足逆观，乃至顶髻。顺观者，从顶至足，如是观像，使心分明，专见一佛像，见一像已，复当更观得见二像。见二佛像时，使佛像身成琉璃，出众色光，焰焰相次，如烧金山，化像无数。见二像已，复见三像，见三像已，复见四像，见四像已，复见五像，见五像已，乃至见十像，见十像已，心转明利，见阎浮提，齐四海内。凡夫心狭，不得令广，若广大者，摄心令还。齐四海内，以铁围山为界。见此海内满中佛像，三十二相八十随形好，皆使分明，一一相好，有无数光，若于众光，见一一境界，杂秽不净，从罪报得，复应更起，扫兜婆涂地，造作净筹，谦卑下下，修诸忏悔，复当安心正念一处，如前观像，不缘余事，谛观像眉间，观像眉间已。次第观其余诸相，一一相好，皆使分明。若不分明，更复忏悔，作诸苦役，然后摄心，如前观像，见诸佛像，身色端严，三十二相，皆悉具足，满四海内，皆坐华上。见坐像已，复更作念，世尊在世，执钵持锡，入里乞食，处处游化，以福度众生，我于今日，但见坐像，不见行像，宿有何罪。作是念已。复更忏悔，既忏悔已，如前摄心系念观像，观像时，见诸坐像，一切皆起，巨身丈六，方正不倾，身相光明，皆悉具足，见像立已，复见像行，执钵持锡，威仪庠序，诸天人众，皆亦围绕。复有众像，飞腾虚空，放金色光，满虚空中，犹如金云，复似金山，相好无比。复见众像于虚宽中作十八变，身上出水，身下出火，或现大身，满虚空中。大复现小，如芥子许，履地如水，履水如地，于虚空中，东踊西没，西踊东没，南踊北没，北踊南没，中踊边没，边踊中没，上踊下没，下踊上没，行住坐卧，随意自在。见此事已，复当作念，世尊在世，教诸比丘，右胁而卧，我今亦当观诸像卧，寻见诸像牒僧伽梨，枕右肘右胁而卧，胁下自然生金色床，金光栴檀，种种杂色，众妙莲花，以为敷具，上有宝帐、垂诸璎珞。佛放大光，满宝帐内。犹如金华，复似星月。无量宝光，犹如团云，处空明显，中有化佛，弥满虚空。见卧像已，复当作念，过去有佛，名释迦牟尼，唯独一身，教化众生，住在此世，四十九年入大涅槃而般涅槃，犹如薪尽火灭，永灭无余。我今心想，以想心故，见是多像。此多像者，来无所从，去无所至。从我心想，妄见此耳。作是念时，渐渐消灭，众像皆尽，唯见一像，独坐华台，结跏趺坐。谛观此像，三十二相，八十种好，皆使明了。见此像已，名观像法。佛告禅难提及敕阿难：佛灭度后，若比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，欲忏悔者，欲灭罪者，佛虽不在，系念谛观形像者，诸恶罪业速得清净。观此像已，复当更观，从像脐中便放一光，其光金色，分为五支，一光照左，一光照

右，一光照前，一光照后，一光照上，如是五光，光光之上，皆有化佛，佛相次第，满虚空中。见此相时，极使明了。复见化佛，上至梵世，弥满三千大千世界，于三千大千世界中，见金色光，如紫金山，内外无妨。见此事时，心意快然。见前坐像，如佛真影。见佛影已，复当作念，此是影耳。世尊威力，智慧自在，现作此事，我今应当，谛观真佛。尔时，寻见佛身，微妙如净琉璃，内有金刚，于金刚内，有紫金光，共相映发。成众相好，三十二相，八十种好，犹如印文，炳然明显，微妙清净，不可具说。手执澡瓶，住立空中。瓶内盛水，状如甘露。其水五色，五光清净。如琉璃珠，柔软细滑。灌行者顶，满于身中。自见身内，水所触处，八十户虫，渐渐萎落，虫既萎已，身体柔软，心意悦乐。当自念言，如来慈父，以此法水，上味甘露，而灌我顶。此灌顶法，必定不虚。尔时，复当更起想念，唯愿世尊，为我说法，罪业除者，闻佛说法，佛说法者，说四念处，说四正勤，说四如意足五根五力，说七觉，说八圣道，此三十七法，一一分别为行者说。说此法已，复教观苦空无常无我，教此法已，以见佛故，得闻妙法，心意开解，如水顺流，不久亦成阿罗汉道。业障重者见佛动口，不闻说法，犹如聋人无所闻知。尔时，复当更行忏悔，既忏悔已，五体投地，对佛啼泣，经历多时，修诸功德，然后方闻佛所说法，虽闻说法，于义不了。复见世尊以澡瓶水灌行者顶，水色变异，纯金刚色从顶上入，其色各异，青黄赤白，众秽杂相，亦于中现。水从顶上入，直下身中，从足跟出，流入地中，其地即时变为光明，大如丈许，下入地中，如是渐深直到水际。到水际已，复当作意，随此光去，复观此水，水下淳空。复当更观空下，有甘琉璃地。琉璃地下，有金色地。金色地下，有金刚地。金刚地下复见虚空，见此虚空，豁然大空，都无所有。见此事已，复还摄心，如前观一佛像。尔时，彼佛光明益显，不可具说，复持澡瓶水灌行者顶，水相光明，亦如上说。如是七遍，佛告禅难提，此名观像三昧，亦名念佛定，复名除罪业，次名救破戒。今毁禁戒者，不失禅定。佛告阿难：汝好受持，此观佛三昧灌顶之法，为未来世一切众生，当广分别。佛说是语时，尊者禅难提及诸天众千二百五十比丘，皆作是言，如来世尊于今日为诸众生乱心多者说除罪法，唯愿世尊更闻甘露，令诸众生于佛灭后得涅槃道，禅难提比丘闻佛说此观佛三昧身心，欢喜应时，即得无量三昧门，豁然意解，成阿罗汉，三明六通，皆悉具足。佛告阿难：此想成者，名第十九观佛三昧，亦名灌顶法，汝好受持，慎勿忘失，为未来世一切众生分别广说，佛说此语时，诸比丘众闻佛所说，欢喜奉行。

佛告阿难：贪淫多者，虽得如此观佛三昧于事无益，不能获得贤圣道果。次当更教自观己身。令如前法，还作骨人，使皎然大白，犹如雪山。复当系念住意，在脐中或在腰中随息出入，一数二随或二数三随，或三数四随，或四数五随，或五数六随，或六数七随，或七数八随，或八数九随，或九数十随，终而复始，随息往反至十，复舍数而止。尔时心意恬静无为，自见身皮，犹如练囊，见此事已，不见身骨，不知心处。尔时，复当更教起想，还使身内心意，身体支节如白玉人。既见此已，复当系念在腰中脊骨大节上，令心不散。尔时，复当自然见身上，有一明相，大如钱许，渐渐广大，如摩伽大鱼耳，周遍云集，复似白云，于白云内，有白光明，如颇梨镜。光明渐盛，举体明显。复有白光，团圆正等，犹如车轮，内外具明，明过于日。见此事时，复更如前，一数二随，或二数二随，或三数四随，或四数五随，或五数六随，或六数七随，或七数八随，或八数九随，或九数十随，或单或复修短随意，如是系念在于密处，使心不散。复当系念如前，更观腰半中节，观大节时定心不动，复自见身，更益明盛，胜前数倍，如大钱许，倍复精进，遂更见身明，倍增长如澡罐口，世间明物无以为譬见此明已，倍感精进，心不懈退，复见此明，当于胸前，如明镜许，见此明时当感精进，如救头然，殷勤

不止，遂见此明，益更增盛，诸天宝珠，无以为辟，其明清净，无诸瑕秽，有七种色光，光七宝色，从胸而出，入于明中，此相现时，遂大欢喜。自然悦乐，心极安隐，无物可譬，复更精进，心不懈息，见光如云，绕身七匝，其一一光，化成光轮，于光轮中，自然当见十二因缘，根本相貌。若不精进，懈怠懒惰，犯于轻戒，乃至突吉罗罪，见光即黑，犹如墙壁，或见此光，犹如灰炭，复见此光，似败故衲，由意纵逸，轻小罪故。障蔽贤圣，无漏光明。佛告阿难，此不净观灌顶法，门诸贤圣种，劝诸比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，若有欲修诸贤圣法，谛观诸法，苦空无常无我因缘，如学数息，使心不乱，当勤持戒，一心摄持，于小罪中应生殷重，惭愧忏悔，乃至小罪慎忽覆藏，若覆藏罪，见诸光明，如朽败木。见此事时，即知犯戒，复更惭愧，忏悔自责，扫兜婆涂地，作诸苦役，复当供养，恭敬师长父母，于师父母，视如佛想，极生恭敬，复从师父母，求弘誓愿，而作是言：我今供养师长父母，以此功德，愿我世世，恒得解脱，如是惭愧。修功德已，如前数息，还见此光，明显可爱，如前无异。复当更系念，谛观腰中大节，念心安定，无分散意，设有乱心，复当自责，惭愧忏悔，既忏悔已，复见脐光，七色具足，犹如七宝，当令此光，合为一光，鲜白可爱。见此事已，如前还教系念思惟，观白骨人，白如珂雪，既见白骨人已，复当更教系念住意，在骨人顶。见骨人顶，自然放光，其光大盛，似如火色，长短粗细，正共稍等，从其顶上，颠倒下垂，入顶骨中，从顶骨出。入颈骨中，从颈骨出。入胸骨中，从胸骨出。还入脐中，从脐中出，即入脊骨大节中，入大节中已，光明即灭。光明灭已，应时即有一自然大光明云，众宝庄严，宝花清净，色中上者，中有一佛，名释迦牟尼，光相具足，三十二相，八十种随形好，一一相好，放千光明，此光大盛，如亿千万日，明赫炎炎，彼佛亦说四真谛法，光相炳然，住行者前以手摩头。化佛复教言，汝前身时，贪欲瞋恚，愚痴因缘，随逐诸恶，无明覆故，令汝世世受生死身。汝今应当，观汝身内，诸萎碎事，身外诸火，一切变灭。作是语已，如前还教不净观法，观身诸虫，一切萎落，见此事已，复当起火，烧诸虫煞，虫既不死，复自见身，如白颇梨，自然鲜白，见白骨已，从头出光，其光大小。粗细如稍，令长丈五，复当作意，使头却向，令身皆倒，以头柱脊骨，对脐大节，见此事已，复当谛观，使白骨人与光同色，即同色已，见其光端，有种种色果，见是果已，复见众光，从果头出，有白色光，其光大盛，如白宝云，是诸骨人，其色鲜白，与光无异，复见诸骨，摧折坠落，或有头落地者，或有骨节，各各分散，或有全身白骨，犹如猛风，吹于雨雪，聚散不定，譬如掣电随现随灭，此诸骨人，坠地成聚，犹如堆阜，似腐木屑，集聚一处。行者自观，见于阜上，有自然气出，至于虚空，犹如烟云，其色鲜白，弥满虚空，右旋宛转，复还云集，并在一处，见此事时，复当教作一骨人想，见此骨人，身有九色，九画分明。一一画中，有九色骨人，其色鲜明，不可具说。一一骨人，复当皆使身体具足，映显前骨人中，使不妨碍。作是观已，复当自观，一一色中，犹如琉璃，无诸障蔽，于其色中，九十九色，一一色复有九色众多骨人，是诸骨人有种种相，其性不同，不相妨碍。见此事已，应勤精进，灭一切恶。见此事已，前聚光明云，犹如坏器，来入其身，从脐中入，既入脐已，入脊骨中，入脊骨已，自观己身，与本无异，平复如故，出定入定，以数息故，恒见上事，见此事时，复当还教系心住意，在本脐光中，不令心散，尔时心意极大安隐，既安隐已，复当自学审谛分别诸圣解脱。尔时，复当见过去七佛为其说法。说法者，说四真谛，说五受阴空无我所。是时诸佛，与诸贤圣，恒至行者前，教种种法，亦教观空无我，无作无愿三昧，告言法子！汝今应当谛观色声香味触，皆悉无常，不得久立恍忽如电，即时变灭，亦复如幻。犹如野马，如热时焰，如乾闼婆城，如梦所见，觉不知处，如凿石见光，须臾变灭。如鸟飞空，迹不可寻。如呼声响，无有应

者。汝今亦当作如是观。三界如幻，亦如变化，于此即见一切身内，及与身外，空无所有，如鸟飞空，无所依止，心超三界。观诸世间，须弥巨海，皆不久停，亦如幻化，自观己身，不见身相，便作是念，世界无常，三界不安，一切都空，何处有身，及眼所对，此诸色欲，及诸女人，从颠倒起，横见可爱，实是速朽，败坏之法。夫女色者，犹如枷锁，劳人识神。愚夫恋者，不知厌足，不能自拔，不免扭械，不绝枷锁，行者既识法相，知法空寂，此诸色欲，犹如怨贼，何可恋惜。复似牢狱，坚密难舍，我今观空，厌离三界。观见世间，如水上泡，斯须磨灭，心无众想，得知世法，是重患累，凡夫迷惑，至死不觉，不知众苦，恋着难免，纵情狂惑，无所不至。我今观此狂惑女色，如呼声响亦似镜像，求觅叵得。观此女色，为在何处、妄见衰害，欺诸凡夫，为害滋多。今观此色，犹如狂花随风零落，出无所从，去亦无所至。幻惑无实，愚夫乐着，今观此色，一切无常，如癞病人，良医治差，我今观苦空无常，见此色相，皆无坚实，念诸凡夫，甚可悯伤，爱着此色，敬重无厌耽愚惑着，甘乐无穷，为诸恩爱，而作奴仆。欲予剌已，痛彻心髓，恩爱枷锁，检系其身，如是念已，复观一切，都皆空寂，此诸淫欲，诸色情态，皆从五阴四大而生，五阴无主，四大无我，性相具空，何由而有，作是观时，智慧明显，见身大明，如摩尼珠，无有妨碍，似金刚精青白明显，如鹿突围得免猎师危害之苦，观于五阴，性相皆净，观六大如鸟高翔，身无所寄，以吞色钩，俛仰得度，离诸女色，更不起情，自然超出诸淫欲海，一切结使，犹如众鱼，竟走随逐，坠黑暗坑，无明老死，为智慧火之所焚烧，观色杂秽，陋恶不净，犹如幻惑，无有暂停，永离色染，不为色缚。

佛告阿难：若有比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，贪淫多者，先教观佛，令离诸罪，然后方当更教系念，令心不散，心不散者，所谓数息，此数息法，是贪淫药，无上法王之所行处，汝好受持，慎勿忘失，此想成者，名第二十数息观竟。

尔时，尊者阿难及禅难提并诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

如是我闻，一时，佛在舍卫国游行教化至多罗聚落。至聚落已，与千二百五十比丘入村乞食，乞食还已，止于树下，洗足讫收衣钵，敷尼师坛，结跏趺坐。尔时众中，有一比丘，名迦栴延，有一弟子，名槃直迦，出家多时，经八百日读诵一偈，不能通利，昼夜六时，恒诵此言，止恶行善，修不放逸。但诵此语，终不能得。尔时，尊者迦栴延，尽其道力，教授弟子不能令得，即至佛所为佛作礼，绕佛三匝，而白佛言：如来出世，多所利益，利安天人，普度一切，唯我弟子，独未蒙润。唯愿天尊，为我开悟，令得解脱。佛告迦栴延：谛听，谛听，善思念之，如来今者，当为汝说往昔因缘。迦栴延白言：世尊，愿乐欲闻。佛告迦栴延：乃往过去九十一劫，有佛世尊，名毗婆尸如来，应供、正遍知、明行足、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛、世尊，彼佛出世，教化众生，度人周讫，于般涅槃而取灭度。佛灭度后，有一比丘聪明多智，读诵三藏，自恃侨慢，散乱放逸，有从学者，不肯教授，专愚贡高，不修正念，命终之后，坠黑暗地狱经九十劫，恒在暗处，愚蒙无智，由前出家功德力故，从地狱出，得生天上。虽生天上，天宫光明，及诸供具，一切黑暗，卑于诸天，诵三藏故，天上命终，生阎浮提，得值佛世，因前贡高，虽遇于佛不解法相，我今当为说诸方便，教系念法。尔时，迦栴延白佛言：世尊，唯愿如来为此愚痴槃直迦比丘及未来世一切愚痴乱想众生，说正观法。佛告槃直迦：汝从今日，常止静处，一心端坐，叉手闭目，摄身口意，慎勿放逸，汝因放逸多劫之中，久受勤苦，汝随我语，谛观诸法。时槃直迦随顺佛语，端坐系心。佛告槃直迦：汝今应当谛观脚大指节，令心不移，使指节上，渐渐疱起，复令膨怅，复当以意，令此膨胀渐大如豆、复当以意，使膨胀烂坏，皮肉两披，黄脓流出，于黄脓间，血流滂滂。一节之上，肌肤烂尽。唯

见右脚指节，白如珂雪。见一节已，从右脚渐渐广大，乃至半身膨胀烂坏，黄脓流血，令半身肌皮，皆两向披，唯半身骨，皎然大白，见半身已。复见全身一切膨胀，都已烂坏，脓血可恶，见诸杂虫游戏其中，如见种种，亦如上者观。见一已，复见二，见二已，复见三，见三已，复见四，见四已，复见五，见五已，乃至见十，见十已，心渐广大，见一房中，见一房中已，乃至见一天下，见一天下已，若广者，复摄令还，如前观一观已，复当移想，系念谛观鼻头，观鼻头已，心不分散，若不分散，如前观骨，复当自想身肉肌皮，皆父母和合不净精气所共合成，如此身者，种子不净。复当次教，系念观齿，人身中唯此齿白，我此身骨，白如此齿，心想利故，见齿长大，犹如身体。尔时，复当移想，更观额上，使额上白骨，白如珂雪，若不白者，复当易观，教作九想，广说如九想观法。作此观时、若钝根者，过一月已，至九十日谛观此事，然后方见。若利根者，一念即见。见此事已，复更教观腰中大节，白骨见已，即如前应观种种色骨人，此法不成，复当教慈心观。慈心观者，广说如慈三昧，教慈心已，复教更观白骨。若见余事，慎勿随逐，但令此心，了了分明，见白骨人，如白雪山，若见余物，起心灭除。当作是念，如来世尊教我观骨云何乃有余想境界，我今应当一心观骨，见白骨已，令心澄静，无诸外想，普见三千大千世界满中骨人，见此骨人已，一一皆灭如前，观苦，尔时，槃直迦比丘闻佛说此语，一一谛观，心不分散，了了分明，应时即得阿罗汉道，三明六通，具八解脱，自念宿命，所习三藏，了了分明，亦无错谬。尔时，世尊因此愚痴贡高槃直迦比丘，制此清净观白骨法。佛告迦栴延：此槃直迦愚痴比丘尚以系念成阿罗汉，何况智者而不修禅。尔时，世尊见此事已，为说偈言。

禅为甘露法，定心灭诸恶。
慧煞诸愚痴，永不受后有。
愚痴槃直迦，尚以定心得。
何况诸智者，不勤修系念。

尔时，世尊告迦栴延及敕阿难：汝今应当受持佛语，以此妙法普济群生，若有后世愚痴众生，憍慢贡高邪恶众生，欲坐禅者，从初迦絺罗难陀观法，及禅难提观像之法，复当学此槃直迦比丘所观之法，然后自观己身，见诸白骨白如珂雪时，诸骨人还来入身，悉见白骨，流光散灭，见此事已，行者自然心意和悦，恬静无为，出定之时，顶上温暖，身毛孔中，恒出诸香，出定入定，恒闻妙法，续复自见，身体温暖，悦豫快乐，颜貌熙怡，恒少睡眠，身无苦患，得此暖法，恒自觉知心下温暖，心常安乐。若后世人欲学禅者，从初不净乃至此法，得此观者，名和暖法。佛告阿难：佛灭度后，若有比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，于浊世中，欲学正受思惟者，从初系念观于不净，乃至此法，是名暖法。若得此法名第二十一暖法观竟。佛告阿难：汝今持此迦栴延子所问暖法，慎勿忘失。尔时，阿难白佛言：世尊，后世众生，若有能受持是三昧者，一心安隐，得于暖法，此人云何当自觉知。佛告阿难：若有谛观诸结使相，从初不净乃至此法，自觉身心，皆悉温暖，心心相续，无诸恼患，颜色和悦，此名暖法。复次阿难，若有行者，得暖法已，次当更教系念在诸白骨间，皆有白光，见白光时，白骨散灭，若余境界，现在前者，复当摄心，还观白光，见诸白光，炎炎相次，遍满世界，自观己身，复更明净，颇梨雪山不得为比。自见骨人，各各离散，作此观时，定心令久，心既久已，当自见顶上，有大光明，犹如火光从脑处出。佛告阿难：若见此事，便当更教从头至足，反覆往复，凡十四遍。作此观已，出定入定，恒见顶上火出，如真金光，身毛孔中，亦出金光，如散粟金，身心安乐，如紫金光明，还从顶入，此名顶法。若有行者得此观时，能得顶观。佛告阿难：汝好受持是顶观法，广为未来一切众生说。尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行，得此观者，名第二十二观顶法竟。

佛告阿难：此想成已，复当更教系念，观诸白骨，令诸散骨如风吹雪，聚在一处，自然

成积，白如雪山，若见此事。得道不难。若有先身犯戒者，今身犯戒者见散骨积，犹如灰土。或于其上，见诸黑物，复当忏悔，向于智者，自说已过。既忏悔已，见骨积上，有大白光，乃至无色界，出定入定恒得安乐。本所爱乐，渐渐微薄。复当更观如前，覆寻九孔、脓流不净之物，皆令了了，心无疑悔。复当如上。骨间生火，烧诸不净，不净已尽，金光流出，还入于顶，此光入顶时，身体快乐，无以为譬。得此观者，名第二十三观助顶法方便竟。复当更教系念住意，自观已身，犹如草束，出定之时，亦见己身，犹如芭蕉，皮皮相裹，复当自观，众芭蕉叶，犹如皮囊，身内如气，亦不见骨，出定入定，恒见此事。身体羸劣，复当更教，令自观身，还聚成一，如乾草束，见身坚强，既见坚强，复当眼酥，饮食调适，然后观身，还似空囊，有火从内烧此身尽烧身尽已，入定之时，恒见火光，观见火已，见于四方，一切火起，出定入定，身热如火，见此火大，从支节起，一切毛孔，火从中出，出定之时，亦自见身，如大火聚，身体承热，不能自持。尔时四方，有大火山，皆来合集，在行者前，自见已身，与众火合，此名火想。复当令火烧身都尽，火既烧已，入定之时，观身无身，见身悉为火所烧尽，火烧尽已，自然得知身中无我，一切结使，皆悉同然，不可具说，此名火想真实火大，第二十四火大观竟。

佛告阿难：汝好受持是火大，无我观，此火大观，名智慧火，烧诸烦恼，汝好受持，为未来世一切众生，当广敷演。尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。佛告阿难：若有行者得火大观已，复当更教系念思惟，令系念鼻端，更观此火，从何处起。观此火时，自观已身，悉无有我，既无有我，火自然灭。复当作念，我身无我，四大无主，此诸结使，及使根本，从颠倒起，颠倒亦空，云何于此空法之中，横见身火。作是观时，火及与我求觅无所，此名火大无我观。佛告阿难，汝好受持，此火大观为未来世一切众生，当广分别敷演解说，阿难闻佛所说，欢喜奉行，是名第二十五观竟。

佛告阿难：我见火灭时，先从鼻灭，然后身体一时具灭，身内心火，八十八结，亦具得灭，身中清凉，调和得所，深自觉悟，了了分明，决定无我，出定入定，恒知身中，无有吾我，此名灭无我观竟。

佛告阿难：复当更教观灌顶法。观灌顶者，自见已身，如琉璃光，超出三界，见有真佛以澡瓶水，从顶而灌，弥满身中，身弥满已，支节亦满，从脐中流出，在于前地，佛常灌水。尔时，世尊灌顶已，即灭不现，脐中水出，犹如琉璃，其色如甘琉璃光，光气遍满三千大千世界，水出尽已，复当更教系念，愿佛世尊更为我灌顶，尔时，自然见身如气，粗大甚广，超出三界，见水从顶入，见身粗大与水正等，满于水中，复自见脐，犹如莲花，涌泉流出，弥满其身，绕身如池，有诸莲花，一一莲花，七色光明，其光演说，苦空无常无我等法，声如梵音，悦可耳根，此相现时，复当更教，叉手闭目，一心端坐，从于顶上自观身内，不见骨想，出定入定自见已身如琉璃瓦，复当起念，使自己心四大毒龙想，见己心内，如毛孔开，有六种龙，一一龙有六头，其头吐毒，犹如风火，弥漫池中，在莲花上，一一华光，流入龙顶，光入顶时，龙毒自歇，唯有大水满其身内。此想成时，名观七觉华。虽见此想，于深禅定，犹未通达。复当更教如上数息，使心安隐，恬然无念，此想成时，名四大相应观。佛告阿难：汝好受持是七觉意四大想应观，慎莫忘失，普为未来一切众生，当广分别，为诸四众敷演解说。尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。复当更教系念住意，谛观水大从毛孔出，弥漫其身，出定入定，见身如池，其水绿色，如此绿水，似山顶泉，从顶而出，从顶而入，见有七华，纯金刚色放金色光。其金色光中，有金刚人手执利剑斩前六龙，复见众火从龙口出，遍身火然，众水枯竭，火即灭尽，水火灭尽已，自见已身，渐渐大白，犹如金刚，出定入定，心意快乐，犹如酥灌，如服醍醐，身心安乐。复当更教系念观他，观外

境界，以外想故自然见有一树，生奇甘果，其果四色，四光具足，如此果树，如琉璃树，弥漫一切，见此树已，普见一切，四生众生，饥火所逼，一切来乞，见已欢喜，生怜悯心，即起慈心，见此乞者，如已父母，受大苦恼，我今云何当救拔之，作是念已，即自观身，如前还为脓血，复为肉段，持施饥者，是诸饿鬼争取食之，食之既饱，四散驰走。

尔时，复当自观己身及以他身，我身他身，从颠倒起，实无我所。若有我者，云何忽然见此饿鬼来在我边。尔时，复见无量饿鬼，其身长大，无量无边，头如太山，咽如丝发，饥火所逼，叫唤求食。见此事已，当起慈心，以身施鬼，饿鬼得已，昔食其体，即便饱满。见是事已，复当更教观众多饿鬼，见诸饿鬼，绕身四匝，如前以身食诸饿鬼。见此事已，复教摄身，使心不散，自观己身，是不净聚。作是观时，寻自见身，脓血诸肉，皆段段坏，聚在前地，见诸众生，争取食之，既见此事，复当自观其身，从诸苦生，从诸苦有，是败坏法，不久磨灭，饿鬼所食，作是相时，忽见身内，心处有猛火烧前池上一切莲华，及诸饿鬼，众恶丑形，及与池水，泓然都尽。见此事已，复当更教谛观己身，如前完具身体平复，复当更观己身，一切毛孔，以慈心故，血变成乳，从毛孔出，在地如池，众乳盈满，复见众多饿鬼，至此池上，以宿罪故，不得乳饮。尔时，慈心视鬼如子，欲令饮乳，以鬼罪故，乳变成脓，斯须之间，复更慈心，以慈心故，身毛孔中，一切乳出，胜前数倍，念诸饿鬼，饥苦所逼，何不来饮。尔时，饿鬼其形长大，数十由旬，举足下足，如五百乘车声，来至行者前，唱言饥饥。尔时，行者即以慈心施乳，令饮饿鬼，饮时至口，变化为脓，虽复为脓，以行者慈心故，即得饱满。见鬼饱已，复自观身，即自见身足下火出，烧前众生及以诸树，泓然都尽。尔时若见众多异类，复还系念，谛观己身，使心不动，寂寞无念，既无念想，当发誓愿，愿后世生，不受后有，不乐世间，作此誓己，寻见前地，[illegible]下，有金色水。自见已身，与地正等。与水色同，其水温暖，水中生树，如七宝树，枝叶蓊繁，上有四果，果声如铃，演说苦空无常无我，闻此声已，自见己身没于水中，往趣树所，谛自观身，顶上水出，弥漫琉璃池中，忽然之顶，复有火起，火中生风，犹如琉璃，复见顶上，从顶坚强，至乎脚足，犹如金刚，复有火起，烧金刚尽，温水枯涸寻更观身，我前见身内池中忽然有树，枝叶具足，树端有果，其声如铃，演说苦空无常无我清净之法，如此妙果，有好音声香味具足，我今宜食，作此想已，即仰攀树取果食之，才得一果，其味甘美，无物可譬。既食果已，见树干枯，其余三果尚有光明。食果之后，身心恬淡，无忧喜想，自观心识，是败坏法，从诸苦有，诸苦根本，识为因缘，今观此识，如水上泡，无有暂停。四大无主，身无有我。识无依止，如是主法，复七七四十九遍，谛观心识，是败坏法。尔时自见已身，白如珂雪，节节相柱，复当更教自以右手摩触此身，见身如尘，骨末如粉，如粉尘地，寻复更教，观身如气，从数息有，身如气囊，无有暂停。复当更教寻自观身如前，还为一白骨人，见骨人已，自观己身，如前还散，犹如微尘，如人以粉用涂于地。寻见地上，有青色骨人，复如前观，末此青色骨人，以用涂地，复更观身，如青微尘，尘变成骨人，其骨尽黑，复当如前，以末涂地。复自观身犹如黑地。见黑地中有四黑蛇，眼赤如火，蛇来逼身，吐毒欲害，不能为害，即变为火，自烧己身。尔时，空中有自然声，恒说苦空无常无我等法。见此事时，一一毒蛇八十八头为火所焚。见此事时，空中自然有水淋毒蛇身，众火尽灭，八十八头，一切都消。出定之时，觉身安乐，恬怕无为。复当更教自观己身无高大想，寻复见身，自然高大，明显可观，如七宝山，自见已身，如摩尼珠。尔时复当如上观空，作观空时，自觉己身和悦柔软乐无比。前莲华上，七宝色光流入己心，在摩尼珠中满足十过，七支七色，皆悉具足，自观身空，亦无众想。尔时[illegible]光，似金色云，亦如宝

盖，色复似银，从顶上入，覆摩尼珠光上，出定入定，恒见此事。见此事者，自然不杀、不盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。佛告阿难：佛灭度后四部弟子、比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，作此观者名第二十六正观，亦名得须陀洹道。若得此观要当审实，使身自然离五种恶，合修多罗，不违毗尼，随顺阿毗昙，此名须陀洹果相。尔时阿难闻佛所说欢喜奉行。

佛告阿难：若有行者，得此观者，宜当密藏，勿妄宣传。但当一心，勤行精进，勤行精进已，复当更教谛观地大。地大观法，亦如上说，观地大已。次教观水大。观水大者，自观己身，身中诸水，身如琉璃，刚强难坏，若见自身，悉皆是水，当教易观。若复见身，尽成璃璃亦教易观，观于地大，使琉璃身，犹如微气，见水从眼中现。若见此事，名细微四大观。复当更教，从头已上，使水满中，见水从眼中出，亦不坠地，自见已眼，如水上沫，亦满水中。若见此事，头水不温不冷，调和得所。水若温者，是假伪观，水色澄清不温不冷。次当更教观腰已上水，不温不冷，复观咽喉如琉璃筒，水入胸中，次下至腹，乃至髀膝，莫令入臂，使水澄清如颇梨精色，若觉水温乃是真观。此想成已，复教通彻四支诸节，水皆满中，如琉璃器，持用盛水，渐渐广大，见满一床，外人亦见。若见此水清冷，乃是真水，若见余相，不名真实，入水光三昧，渐渐广大，满一室内，水皆澄清如琉璃气，渐渐广大，遍满三千大千世界，见此事时，当于净处一心安坐。敕诸同学，皆使清净，不令愦闹。尔时复当见水上紫焰起，当自忆想此水从何处起，云何当尽。若言我是水者，我身无我，前已观无我，今从无法中，水从何起，作是念时，水性如气，渐渐从顶上没，水稍稍尽，唯身皮在，自见已身，极为微薄，无物可譬，发微尘草束。复见身内，忽然有火，烧身都尽，观身无所，永无有我。我及众生，一切都无。尔时行者，心意恬怕，极为微细，无物可譬。此想成时，名第二十七真无我观，亦名灭水大想，亦名向斯陀含其余微细贤圣法界，微妙难胜，不可具说。行者坐时修诸三昧，得无我三昧时，当自然见佛。佛告阿难，汝今好受持是真实水火微妙境界，广为未来一切众生敷演广说，尔时阿难，闻佛所说欢喜奉行。

佛告阿难：得此观已，复当更教水大观法。此水大观，极为微细，使此水大与火大合，见身如气，如琉璃影，观脐四边，火焰具起，见于火焰，犹如日映。若见脐上，有火光起，或有从鼻中出，或有从口中出，耳眼随意出入，若见此事，见一切火，从毛孔出，火出之后，有绿色水，寻从火后，自见身中，水上火下，火上水下，观身无身，此想成时，见身水火，不温不冷，身心寂尔。安住无碍，此名斯陀舍果，亦名境界实相。见此事时，出定入定，恒不见身，入定之时，外人亦见水火从毛孔出，从毛孔入，贪淫多者，见火从顶上入，从身根出，然后遍满身体，水亦复然，复当自观头上火如阎浮檀那金光云盖，或见身下如七宝花，心中恬静，安隐快乐，世间乐事，无以为譬，出定之时，身亦安乐，令外众生，见已禅定三昧，安隐金光金色，帝释诸天恭敬礼拜并言：大德，汝今苦尽必定当成斯陀舍果，闻已欢喜，修身禅定心，无系碍，安隐快乐，游戏无我三昧中，亦渐入空三昧门，无愿无作诸三昧等，悉现在前，如此微妙善胜境界。行者坐时，于禅定中自然分别。若钝根者，大师世尊，现前为说，以见佛故。闻法欢喜，应时即得斯陀舍道，复当至心覆寻前观，经二十五反极令明利。

佛告阿难：汝好持此第二十九水大观，慎勿忘失，得此观者，亦名斯陀含，亦名善往来往宿，世善根业因缘故遇善知识清净法行。汝乃当得此斯陀含道。尔时，阿难闻佛所说欢喜奉行。

佛告阿难：若有比丘、比丘尼、优婆塞，优婆夷，若得此微妙水大观已，复当更教安隐微妙最胜奇特火大观法，作此观时，自见脐中微妙火光状如莲花，其色光明如和合百千万亿阎浮檀那金，见此事已，复当更教，观身内火，观内火时，自见心火，常有光明，过于百千万

亿明月神珠，心光清净，亦复如是，出定入定，如人持明火珠行，虑恐他见，唯自心中，明了如是，他人不见，渐渐大明，见身犹如颇梨明镜，见心亦如明月神珠，虑他人见他人其实不见此事。入定之时，以心明故。见三千大千世界历相，见阎浮提须弥山及大海水，悉皆了了。复见大海水中摩尼珠王。其摩尼珠王，焰出诸火，见此事已。尔时，见佛，为其广说九次第定，九次第定者，九无阂八解脱，如此等观，不须豫受，佛现前故，佛自为说其利根者，闻佛说法九无碍道中，应时即得阿罗汉道，超越阿那舍地，如好白毡易染为色，若钝根者，复当更好教风大观法，风大观法者，见一切风，极为微细，细中细者，可各以心眼见，而不可具说。风复杂火，火复杂风，水入火中，风入水中，火入风中，风火水等各随毛孔，如意自在，或复有风十色具足，如十宝光，从身毛孔出，从顶上入，从脐中出，从足下入，一切身分中出。从眉间入，从肩间出。从一切身分入，如此种种无量境界，贤圣光明，贤圣种子，诸贤圣法，皆从此风大中起，从此风大中入，此风大观具足相貌微妙境界，唯阿罗汉，能广分别，不可具说。行者坐时，当自然见。若见此事练者烦恼，成阿那含，此风大观，名第三十阿那含相应境界相。佛告阿难：汝好受持阿那含相应最胜境界风大观法，慎勿忘失。尔时，阿难闻佛所说，欢喜奉行。

如是我闻，一时佛在舍卫国祇树给孤独园，与千二百五十比丘俱。尔时，尊者摩诃迦叶有一弟子是王舍大城苦得尼揵子儿，名阿祇达多，求尊者摩诃迦叶出家学道，修行苦行，具十二头陀，经历五年得阿那含果，不能增进成阿罗汉，即从坐起，至迦叶所，整衣服，叉手合掌，顶礼摩诃迦叶，白言：和上，我随和上勤修精进，如救头然，已经五年，今得住于阿那含果，身心疲懈，不能增进无上解脱，唯愿和上为我速说。尔时，摩诃迦叶即入三昧观比丘心，知此比丘不尽诸漏，从此命终，生阿那含天，从三昧起，告言：法子，我今身心一切自在，入自在三昧，观汝宿世，所有业报于此身上，无缘得成罗汉道。阿祇达多，闻此语已，悲泣雨泪，白言：和上，如我今者不乐生天，如因病人求无常力，我畏生死。亦复如是。尔时，迦叶告言：法子，善哉善哉，善男子，夫生死恶，犹如猛火，烧灭一切，甚可厌患，我观汝根，不得明审，又复世尊，与诸比丘，在祇陀林，我今与汝，俱往佛所。时彼比丘，着衣持钵，随迦叶后诣祇陀林，到于佛所。见佛世尊身如金山，处大众中，威德自在，三十二相，八十种好，皆悉备足，为佛作礼，绕佛七匝，却住一面胡跪，合掌白言：世尊，我此弟子阿祇达多，从我后修十二头陀，住深禅定，至阿那含，不能增进，竭烦恼海，唯愿天尊为说甚深灌顶甘露净解脱行。尔时世尊告阿祇达言：善哉！善哉！阿祇达快问是事，吾当为汝分别解说，谛听，善思。乃往过去无央数世，彼世有名大光明如来，应供、正遍知、明行足、善逝、世间解，无上士、调御丈夫、天人师、佛、世尊，彼佛出世三种示现，教化众生度人周讫，于像法中，有一大国，名波罗柰王名梵摩达多王，有太子名忍辱忍铠坚，发甚深阿耨多罗三藐三菩提心，求一切种智，自誓不杀，修十善业，于六波罗密，无疲厌心，时彼国中有一长者，名日月音自在无量，唯有一子，忽遇热病，风大入心，狂乱无智，手执利刀，走入巷陌，杀害众生，时彼长者，长者爱念子故，手擎香炉，至四城门外，烧香散华，发大誓愿，而作是言：世间若有神仙圣人医师咒师，能救我子，狂乱病者，一切所有悉用奉施。尔时，太子出城游戏见大长者，修于慈心，为了求愿，心生欢喜，而作是言：此大长者，勤修慈心，普为一切而长者子遇大重病，愿诸神仙必与慈悲，来至此处，救长者子。语顷，即有一大仙人，从于雪山腾虚而至，名曰光味，至长者所告，长者言：汝子所患从热病起，因热故生大嗔恚心脉，悉开风大入心，是故发狂，如此病者，如仙经说，风大动者当须无嗔善男子心血，以用涂身，须善人髓，服如大豆，可得除愈。尔时，长者闻仙人

说即于路中顶礼太子白言：地天大仙人说我子所患当用慈心，无嗔人血及以骨髓乃可得老，我今正欲自刺我身，出血食子，破骨出髓，持与令服，唯愿太子听许此事。

尔时，太子告言长者：我闻佛说，若有众生苦恼，父母坠大地狱无有出期，云何长者自破身体，欲令子差且忍须臾，当为长者作大方便。尔时，长者闻太子敕心大欢喜，礼太子足，还至家中，象负其子，送与太子，太子见已醍醐灌之。

尔时，仙人告太子言：设以此药，灌此男子经九十日，终不可老，要得慈心无瞋人血。尔时太子内自思惟，除我身外其余众生，皆当起嗔，我今为此救诸病苦，济生死命，誓求佛道于未来世，若得成佛，亦当施此法身，常命作此誓已，即刻身以血涂彼大长者子破骨出髓与之令服长者子，服已病得除愈是时，太子以破骨故迷闷　地，尔时，天地六种震动释梵护世无数天子，众然具下到太子所，告太子言，汝今以身济病众生，欲求何等，为求帝释魔王梵天转轮圣王三界之中，欲求何等。

尔时，太子白帝释言，我今所求，亦不欲三界之中尊荣豪贵，我所求者乃愿欲成阿耨多罗三藐三菩提。尔时帝释闻此语已，告太子言：汝今刺身，破骨出髓，身体战掉，有慨恨不？尔时，太子即立誓愿我从始刺身体乃至于今，若无慨恨大如毛发，令我身体平复如故。作此誓已，身体平复，如前无异。尔时，帝释见此事已，白太子言：太子威德奇特无比，有强大志必得成佛，太子成佛时，愿先度我，作此誓时，太子默然，而说偈言：

愿我成佛时，普度诸天人。
身心无挂碍，普慈爱一切。
亦度于汝等，令诸众生类。
皆位大涅槃，永受于快乐。

尔时，太子说此偈已，诸天雨华持以供养，复雨无量百千珍宝积满宫墙，太子得已，持用布施，布施不止，修诸波罗密皆悉满足，得成为佛。佛告迦叶，尔时，波罗奈国王者，今我父王，阅头檀是，尔时月音长者今汝摩诃迦叶是，尔时，长者子，今阿祇达比丘是，尔时，忍辱铠太子者，今我释迦牟尼佛是，尔时帝释者，今舍利弗是。

佛告迦叶此阿祇达比丘，乃往过去风大动故，发狂无知，是故今者入四大定。于风定中，心疑不行，设使此人，入风大定。观四大者，头破七分，心裂而死，当教此人修于慈心。尔时世尊，告阿祇达：汝今当观一切众生悉为五苦之所逼切，汝今应当生大慈心，欲免众苦。观色受想行识，悉皆无常，苦空无我，阿祇达闻佛说此豁然意解，应时即得阿罗汉道，三明六通，具八解脱，即于佛前，踊身空中作十八变，作十八变已，从空中下，顶礼佛足，白言：世尊如来，今者为我宣说，往昔因缘及说慈心，广演四谛，我因佛力寻时，即破三界结业，成阿罗汉，唯愿天尊为未来世，浊恶众生，恶业罪故，生五浊世，如此众生，若修头施，行诸禅定，得阿那含，如我心疑，停位不行，当修何法得离苦际。

佛告阿祇达：谛听，听当善思之，如来今者因汝阿祇达，普为未来世一切众生广说，从阿那含，至阿罗汉，于其中间，所有微细一切境界，当自分别，若风病多者，入风大定。时因风大，故喜发狂病，当教观佛。教观佛者，教观如来十力四无所畏十八不共法，大慈大悲，三念处法，观此法时，自然得见无量色身，微细妙相好，或有诸佛，飞腾空中，作十八变，或有诸佛，一一相好，普现无量百千变化。见此事时，当起恭敬供养之心，作香华想，普散诸佛。然后复当自思惟言：我今身中五阴四大，皆悉无常，生灭不住，结使枝条，及使根本，皆悉无常，我所念者，念佛十力、四无所畏、十八不共、大慈大悲，如是功德，庄严色身，犹如宝瓶，盛如意宝珠，宝珠力故，映饰此瓶，珠无我所，瓶亦无住，但为众生，佛亦如是，无有色性，及与色像，解脱清净，云何我今谛观如来十力，是处非处力，乃至漏尽力，十八不共法，大慈大悲，云何更见无量色像，作此想已，见

真金像，满娑婆世界，行住坐卧，四威仪中，皆说苦空无常无我，虽见此事，复当起意想，是诸佛皆是戒定慧解脱，解脱知见、十力、四无所畏、十八不共法、大慈大悲、三念处，如此功德，所共合成，云何有色；作此想时，一一谛观，令一切佛，身心无寻，亦无色想，自见己身，如空中云，观五受阴无诸性相，豁然欢喜，复还见身，如莲花聚，周匝遍满，三千大千世界，见诸坐佛，坐已华上，为说甚深空无我无愿无作圣贤十四境界门。佛告阿祗达：若有行者见此事已，当教慈心教慈心者，教观地狱。尔时，行者即见十八地狱，火车炉灰，刀山剑树，受苦众生，皆是已前身父母，宗亲眷属，或是师徒，诸善知识，见一一人阿鼻地狱猛火烧身。或复有人节节火然，或上剑树，或踏刀山，或投炉汤，或入灰河，或饮沸唊，或唊热针丸，或饮融铜，或卧铁床，或抱铜柱，或入剑林，碎身无数，或挑眼无数，持热铜丸，安眼眶中，或见饿鬼身形，长大数十由旬，唊火唊炭，或饮脓血，变成融铜，举体火起，足跟铜流，或见暗冥，铁围山间，满中众生，状如罗刹，更相食唊，见诸夜叉，裸形黑瘦，双牙上出，头上火然，首如牛头，角端雨血，复见世间，虎狼师子，诸恶食兽更相唊食。复见一切诸畜生苦，或见阿修罗割截耳鼻，受诸苦事，复见三界一切众生为欲所使，悉受苦恼，观无想天，犹如电幻，不久当坠大地狱中，举要言之，三界二十五有，一切众生皆有三涂苦恼之业。

尔时，行者观见三界受苦众生，其心明了，如观掌中，深起慈悲，生怜悯心，见诸众生，宿行恶业，故受恶报，见此事已，悲泣两泪欲生救护，尽其心力，不能救济。尔时心中极生怜悯，厌患生死，不顾久处，心生惊怖，如人捉刀，欲来害己，见此事已，更起慈悲，欲拔苦者，无奈之何。尔时行者内自思惟是诸众生因于无明，无明缘行，行缘识，认缘名色，名色缘六入；六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死忧悲苦恼。尔时行者，内自思惟，此无明者，从何缘来，乎然产生，遍满三界，观此无明，假于地大而得成长，依于风大而得动摇，因于地大体坚不坏，火大照育，水成众性，如是动作，风性不住，水性随流，火性炎盛，地性坚鞭，此四大性，二上二下，诸方亦二，东方者，成色阴性，南方者，成受阴性。西方者，成想阴性。北方者，成行阴性。上方者，成识阴性。此五受阴，依无明有，从触受生，乐触因缘，生于诸受，受因缘生爱取有，有因缘故生于三界九十八使，及诸结业，缠缚众生，无有出期。如是诸业，从无明有，依痴爱生。此无明者，本相所出，从何而生，遍布三界。于诸众生，为大缠缚，我今应观无明识相从何处起，此无明者为是地大，为离地大，为与地合，为从地生，为从地灭，地性本空，推地无主。云何无明起痴爱想，缘行而有，而此诸行及爱取有，为从风起，为从水生，为火所照，如此四大，一一谛观，此诸大者实无性相，同如实际，云何牵诸众生，缠在三界，为大烦恼之所烧然。作此思惟已，怖畏生死，患生天乐，观诸天宫，如梦如幻，如露如电，如呼声响，普见一切三界众生，犹如环旋，受苦无穷。见此事已，愁忧不乐，世间如驶水流，求涅槃道，那刹那顷，欲求解脱。尔时，复当更教数息，一数二随，二数三随，三数四随，四数五随，五数六随，六数七随，七数八随，八数九随，九数十随，十数百随，百数千随，随息多少，摄气令住。

尔时，自见己身，如百千万亿莲华一切萎黵，四面风来，吹去萎华，变成琉璃，如琉璃器，自见其心，如大华树，从下方金刚际，乃至三界顶上，有四果，其果微妙，如如意珠，有六种光，遍照三千大千世界，行者见此事时，见金刚地际，乃至上方三界之顶，满中诸佛，与大弟子眷属围绕，或有诸佛飞腾虚空，身上出水，身下出火，身下出水，身上出火，东踊西没，西踊东没，南踊北没，北踊南没，中踊边没，边踊中没，或现大身，满虚空中大复现小，如芥子许，变现自在，随意无碍，或见诸声闻，入四大定，身如火聚，诸火焰端，犹如金筒，盛

众色水，复见已身如彼入定。尔时，当教行者而作是言：汝所见者，虽是多佛，及诸声闻汝今应观，此诸世尊，是无相身，是大解脱，是无学果，应当善摄汝心，如前数息，此数息法，有十六科，不可具说。

尔时，行者既数息已，心意恬怕，寂然无见，复当更教观心莲华，犹如华树，树上有果，如摩尼珠，现六种光，其光明显，从三界顶，照于下方，金刚地际，见心华树萎垂欲绝，然深无量。尔时，当观诸佛法身。诸佛法身者，因色身有，色身者譬如金瓶。法身者如摩尼珠，应当谛观色身之内，十力，四无所畏，十八不共法，大慈大悲，无碍寻解脱，神智无量，绝妙境界，非眼所见，非心所念，一切诸法，无来无去，不住不坏，同如实际，凡夫愚痴，为老死大贼之所追逐，妄见颠倒，以颠倒故，堕落三涂爱欲河中，为驶水所漂，没溺三界，我今云何同凡夫行，妄想见佛，我大和上释迦牟尼佛，往昔之时，头目髓脑，国城妻子，持用布施，百千苦行，求解脱法，今者已得超越生死，位大涅槃，寂灭究竟，更不复生，如过去佛法住常乐处，亦无去来，现在诸智，身心不动，恬怕无为，如此智慧所成就身，当有何想，云何变动？我今见者，从妄想现属诸因缘故是颠倒色相之法，作是思惟时，一切诸佛及诸贤圣寂然隐身，更不复现，唯一佛在，有四大弟子以为侍者。

尔时，释迦牟尼世尊为于行者，更说四大清净观法，告言法子，过去三世诸贤圣等观此行时，自然皆观风大观法，观风大者，先观身内，从心华树，生一微风，如是微风，渐渐增长，遍满身体，满身体已，从毛孔出，满一房内，满一房已，见此微风，满一庭已，复见渐渐满顷地，满一顷已，复更增广满一由旬，满一由旬已，满二由旬，满二由旬已，满三由旬，满三由旬已，满四由旬，满四由旬已，满五由旬，满五由旬已，如此渐渐广大满十由旬，微风才动，渐渐广大遍满三千大千世界，上至于顶，下至金刚际遍此诸处已还从顶入，令其心树一切华叶，渐渐萎落，自见已身如颇梨镜，表里映彻，尔时，复当教观水大观，水大者先观身内心华树端出一微水如琉璃，气渐渐增广似白色云遍满身内，满身内已从六根出顶上，涌出绕身七匝如白云行，滴滴雨水其水柔软，盈满一床，满一床已，渐渐广大满一房内，满一房已，满一庭中。满一庭已，满一城中，满一城已，满十顷地，满十顷已，满百顷地，满百顷已，满一由旬，水色正白，如白琉璃光，其气微细，过于凡夫，眼根境界渐渐广大，满二由旬，满二由旬已，满三由旬，满三由旬已，满四由旬，满四由旬已，满五由旬，满五由旬已渐渐广大，满十由旬，满十由旬已，渐渐广大，满百由旬，满百由旬已，渐渐广大，满一阎浮提，满一阎浮提已，渐渐广大遍满三千大千世界，上至三界顶，下至金刚际，如是水相，其气如云，还从顶入，见此事已，复更教观火大，观火大者，自观身内，心华树端，诸华叶间，有微细火，犹如光，从心端出，遍满身内，从毛孔出，渐渐广大，遍满一床，满一床已，满一房内，满一房已，渐渐广大满一庭中，满一庭已，满一城中，满一城已，满十顷地，满十顷地已，满百顷地，满百顷地已，满一由旬，火色变白，如真珠光，更复鲜白，颇梨雪山，不得为比，红光照错，以成文章，渐渐广大，满二由旬，满二由旬已，满三由旬，满三由旬已，满四由旬，满四由旬已，满五由旬，满五由旬已，渐渐广大满百由旬，满百由旬已渐渐广大，满阎浮提，满阎浮提已渐渐广大，遍满三千大千世界，上至三界顶，下至金刚际，还从顶入见此事已，复当更教观于地大，观地大者，自见身内心树诸华，渐渐广大如金刚云遍满身内，满身内已，复满一床，满一床已，遍满一房，满一房已，遍满一庭，满一庭已，遍满一城，满一城已，渐渐广大，遍满十顷，满十顷已，遍满百顷，满百顷已，满一由旬，满一由旬已，其色变青，渐渐广大，遍满二由旬，满二由旬已，满三由旬，满三由旬已，满四由旬，满四由旬已，满五由旬，满五由旬，已渐渐广大。满百由旬，满百由旬已，

渐渐广大满浮提，满阎浮提已，渐渐广大，遍满三千大千世界。上至三界顶，下至金刚际，还从顶入。见此事已，复当更教还观地大观，此地大如金刚云，难可摧碎，当云何灭。作此观时，见佛世尊释迦牟尼坐金刚座与尊弟子眷属五百坐行者前，异口同音，赞叹灭谛。闻此语已，当观地大从因缘起，无明所持无明无性，痴爱无主，虚伪因缘，假名无明取有等皆属此相。作此思维时，见自心内众华树端，渐渐火起，烧金刚云，一一云于诸叶间，与火合体，遍满身内，满身内已，地火俱动，遍满一床，满一床已，遍满一房，满一房已，遍满一庭，满一庭已，遍满一城，满一城已，渐渐广大，遍满十顷，满十顷已，遍满百顷，满百顷已，满一由旬，满一由旬已，满二由旬，满二由旬已，满三由旬，满三由旬已，满四由旬，满四由旬已，满五由旬，满五由旬已，渐渐广大，满百由旬，满百由旬已，渐渐广大，遍满阎浮提。地火二大，其性各异，更相鼓动，遍满三千大千世界。上至三界顶，下至金刚际，还从顶入。见此事已，复当更教观于风大观。风大者，自观身内，心华树间，出紫色风水，大随入灭，此风色同为水色，风动水涌，遍满身内，渐渐广大，遍满一床，满一床已，满一房内，满一房已，遍满一庭，满一庭已，遍满一城，满一城已，渐渐广大，遍满一由旬，满一由旬已。风水二性，其性各异，风吹此水，如琉璃珠，其色焰炽，更相鼓动，遍满二由旬，满二由旬已，满三由旬，满三由旬已，满四由旬，满四由旬已，满五由旬，满五由旬已，渐渐广大，满百由旬，满百由旬已，渐渐广大，满百由旬，满百由旬已，遍满阎浮提，满阎浮提已，渐渐广大，遍满三千大千世界，上至三界顶，下至金刚际。见此事已，自见已身，身诸毛孔，一切火起，此火光炎，遍满三界，出三界外，如真金华华，上有果，果叶相次，彼果光中，演说四谛，及十二因缘，度生死法，复见身内一切水起，其水温润，从毛孔出，流布三界，无不遍满，水色出光，照三界顶，入火光果中，复见身内，一切风起，遍满身内，从毛孔出，渐渐广大，驶速飘疾，遍满三千界，化为金云，入火光果中。复有地气，极为微薄，弥满四大。见此事已，复当更教谛观五阴，观于色阴，此色阴者，依地大有，地大不定，从无明生，无明因缘，妄见名色，观此色相虚伪不真，亦无生处，假因缘现。因缘性空，色阴亦然，受想行识，性相皆空，中无坚实，观此五阴，实无因缘，亦无受有。如此四大，云何增长，遍满三界，作此思惟，时见一切火，从一切毛孔出，遍满三界，还从一切毛孔入，复见一切地大，犹如金刚云，从一切毛孔出遍满三界，还从一切毛孔入。复见水大，犹如微尘，从一切毛孔出，遍满三界，还从一切毛孔入。复见风大，其势羸劣，从一切毛孔出，遍满三界，还从一切毛孔入，如是四大从毛孔出，从毛孔入，往复反覆，经八百遍见，此事已，如前数息已，闭气而住，经一七日。尔时，自然见此，大地渐渐空，见一床下，渐渐空。见一房，渐渐空，见一房已，见一庭地，渐渐空。见一庭已，见一城地渐渐空。见一城已，见十顷地渐渐空。见十顷已，见百顷地渐渐空。见百顷已，见一由旬地渐渐空。见一由旬已，见二由旬地渐渐空。见二由旬已，见三由旬地渐渐空。见三由旬已，见四由旬地渐渐空。见四由旬已，见五由旬地渐渐空。见五由旬已，乃至见十由旬地渐渐空。见十由旬已，乃至见百由旬，渐渐空。见百由旬已，乃至见阎浮提八千由旬地渐渐空。见阎浮提已，见弗婆提地十千由旬渐渐空。见弗婆提已，见瞿耶尼地三万由旬渐渐空，见瞿耶尼已见，郁单越地四万由旬渐渐空见。郁单越已，须弥山四大海水山河石壁四天下中一切所有，见坚硬物一切悉皆渐渐空。见四天下已，心遂广大，遍满三千大千世界，诸坚硬物，大地山河石壁一切悉空，心无所寄。尔时自然见金刚际有下十四金刚轮，从金刚轮下，自然上踊，更相振触，至行者前。尔时心树诸妙花端，自然火起，烧诸华叶树上，四果堕行顶，从顶而入，住于心中。尔时，此心豁然明了，见諸外事，复有六象，其色正黑，踊大地

坏，吸饮诸水，风吹象煞，象耳出火，烧象都尽，四大毒蛇，走上树端，见有一人，似大力士，拔此大树，下至金刚际，上至三界顶，令树动摇，行者心中，四明珠果，复出大火，烧树灭绝。是时大树，散如微尘，行者见已，我今观于水火风等及与水大一切无常须曳变灭，当自观我身内四大火起，无穷地水风等亦复如是。此无明相，空无所有，假伪颠倒，犹如霜炎，属于三界，缘于痴爱，三十三亿，念生法九百九十转次弟，念危相结，使九十有八枝条种子弥覆三界，为是众结，受生无数，或堕地狱，猛火焚身，或为饿鬼，吞饮融铜，啖热铁丸，百千世中，不闻水谷。或为畜生，驼驴猪狗，数不可知。人中受苦，众难非一。如是众多，从痴爱得，今观痴爱，性无所有。作是思惟时，释迦尼佛放金色光，与诸声闻眷属围绕，告行者言：汝今知不？色相虚寂，受想行识，亦复如是。汝今应当谛观空无相，无作无愿三昧，空三昧者，观色，色性及一切诸法，空无所有，如是众空名空三昧。无愿三昧者，观涅槃性寂灭无相，观生死相，悉同如实际。作此观时，不愿生死，不乐涅槃，观生死本际空寂，观涅槃性相皆同入空，无有和合，是名无愿三昧。无作三昧者，不见心，不见身，及诸威仪，有所修作。不见涅槃有起性相，但见灭谛通达，空无所有。尔时，行者闻佛世尊说，是空无相无愿三昧，身心静寂，游三空门，犹如壮士，屈申臂顷，应声即得超越九十亿生死洞然之结，成阿罗汉，不受后有梵行已，立知如道真，豁然意解，无复余习，漏尽慧通，自然而得其余五通，要假修得六通义，广说如阿毗昙。尔时，世尊为阿祇达说是贤圣空相，应心境界分别十一切入相已，默然安隐，入无诤三昧，放众色光，普照世界。是时，会中二百五十比丘心意开解，成阿罗汉，五十优婆塞，破二十亿，洞然结成须陀洹，天人大众，闻佛所说，皆大欢喜。尔时长老阿难即从坐起，白佛言：世尊如来，初为迦絺罗难陀说不净门，为禅难提比丘说数息法，为阿祇达说四大观，如是众多微妙法门，云何受持，当以何名宣示后世？佛告阿难：此经名禅法秘要，亦名白骨观门，亦名次第九想，亦名杂想观法，亦名阿那般那方便；亦名次第四果想，亦名分别境界，如是受持，慎勿忘失。

佛告阿难：我灭度后，若有比丘，比丘尼、式叉摩尼、沙弥、沙弥尼，优婆塞，优婆夷，若有欲学三世佛法，断生死种，度烦恼河，竭生死海，免爱种子，断诸使流厌恶欲乐，乐涅槃者，学是观此，观功德如须弥山，流出众光，照四天下，行此观者具沙门果，亦复如是。

佛告阿难：佛灭度后，若有比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，欲学此法者，当离四种恶。何等为四？一者净持禁戒，威仪不犯。于五众戒，若有所犯，应当至心至心忏悔，清净戒，清净已，名庄严梵行。二者远离愦闹，独处闲静，系念一处，乐少语法，修行甚深。十二头陀心无疲厌，如救头然。三者扫偷婆涂地，施扬枝净筹及诸苦役以除障罪。四者昼夜六时，常坐不卧，不乐睡眠，身倚侧者乐，常冢间树下阿练若处食，若鹿食死，若鹿死若有四众，行此四法者，当知此人是苦行人，如此苦行，不久必得四沙门果。

佛告阿难：若有四众修系念法，乃至观见脚指端，手指端一节少分白骨相，极令明了。若见一指，若见一爪，一切诸白骨，当知此人以心利故，命终之后，必定得生兜率陀天，灭三恶道。一切苦患虽未解脱，不堕恶道。当知此人功德不灭。已得免离三涂苦难，何况具足诸白骨人见此骨人者，虽未解脱无漏功德，当知此人已免一切三涂八难苦厄之患，当知此人世世所生不离见佛，于未来世值遇弥勒龙华初会，必先闻法，得证解脱。

佛告阿难：若有比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，于佛法中，为利养故，贪求无厌，为好名闻，而假伪作恶，实不坐禅，身口放逸，行放逸行，贪利养故，自言坐禅。如此比丘，犯偷兰遮，过时不说，不自改悔，经须曳间，即犯十三僧残，若经一日，至于二日当知此比丘，是天

人中贼罗刹魁脍，必堕恶道，犯大重罪。若比丘尼，妖冶邪媚欲求利养，如猫伺鼠，贪求无厌，实不坐禅，自言坐禅，身口放逸，行放逸行，贪利养故，自言坐禅，如此比丘尼，犯偷兰遮，过时不说，不自改悔，经须臾间，即犯十三僧残。若经一日至于二日，当知此比丘尼是天人中贼罗刹魁脍，必堕恶道，犯大重罪。若比丘，比丘尼实不见白骨，自言见白骨，乃至阿那般那。是比丘、比丘尼诳惑诸天，龙鬼神等，欺世间人，此恶人辈是波旬种。为妄语故，自说言我，得不净观，乃至顶法，此妄语人命终之后，疾于雹雨，必定当堕阿鼻地狱，寿命一劫。从地狱出，堕饿鬼中，八千岁中，啖热铁丸。从饿鬼出，堕畜生中，生恒负重，死复剥皮经五百身，还生人中，聋盲音哑残百病，以为衣服，如是经苦，不可具说。若优婆塞实，不坐禅，自言坐禅，实不梵行，自言梵行，是优婆塞，得失意罪，不净有作不起，坠落臭旃陀罗与恶为伴，是朽败种，不生善芽，贪利养故，多求无厌，经于一日乃至五日，犯太妄语，此大恶人，波旬所使，是旃陀罗屠儿罗刹同类，必定当坠三恶道中。此优婆塞欲命终时十八地狱，火车炉炭，变化恶事，一时迎之，必定当坠三恶趣中，无有疑也。若优婆塞实不得净观乃至暖法，于大众中起，增上慢唱如是言，我得不净观乃至暖法，当知此优婆塞是天人中贼，欺诳世间，天龙八部，此优婆塞命终之后，疾于雹雨，必定当坠阿鼻地狱，满一大劫，地狱寿尽，生饿鬼中。经八千岁，啖热铁丸，从饿鬼出，坠畜生中，生恒负重，死复剥皮，经五百身，还生人中，聋盲喑哑，痤残百病，以为衣服，如是经苦，不可具说。若优婆塞，优婆夷，显异惑众，实非坐禅，谓言坐禅，此优波得失意罪垢，结不净不起，坠落不净有作臭旃陀罗。此优婆夷与恶为伴，是魔眷属，必定当坠三恶趣中。是优婆夷，过时不说，不自改悔，经须臾间，一日乃至五日，是优婆夷贪求无厌，实非梵行，自言梵行，实非坐禅，自言坐禅，此大恶人，必定当坠三恶趣中，随业受生。若优婆夷实不得不净观乃至暖法，于大众中，唱如是言，起增上慢，自言我得不净观，乃至暖法，此优婆夷是天人中贼，命终之后，疾于雹雨，必定当坠阿鼻地狱。满一大劫地狱寿尽，生饿鬼中，经八千岁，啖热铁丸，从饿鬼出，坠畜生中，生恒负重，死复剥皮，经五百身还生人中，聋盲音哑，痤残百病，以为衣服，如是经苦，不可具说。

佛告阿难：若比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，系念住意，心不散乱，端坐正受，住意一处，闭塞诸根，此人安心念定力故，虽无境界，舍身他世，生兜率天。值遇弥勒与弥勒具下，生阎浮提龙华初会，最先闻法，悟解脱道。复次阿难佛灭度后，浊恶世中，若有比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，实修梵行，行十二头陀，庄严身心，行念定修白骨观，观于不净，入深境界，心眼明利通达，禅法如此，四众为增长佛法故为，法不灭故，当密身口意，犹如有人遇身心病，良医处方，当服醍醐。尔时，病者则诣国王，求乞醍醐，王慈愍故，即以醍醐持用赐之，因救病人服醍醐法，当于密屋无风尘处，而取饮之，饮已开口，调四大气，勿令失度，若比丘、比丘尼服此甘露顶药者，唯除知法教授之师，不得妄向他人宣说。若向他说，即失境界，亦犯十三僧残之罪。若诸白衣欲行禅定，得五神通，尚不应向他人宣说。言我得神通仙咒术，一切宜秘，何况出家，受具足戒，若得不净观乃至暖法，不得妄向他人宣说。若向他说即灭境界。使多众生于佛法中生疑惑心，是故我今于此众中制诸比丘，比丘尼，若得不净观，乃至暖法，当密行令心明利，唯向智者教授师说，不得广传，向他人说。若向他说，为利养心，应时即犯十三僧残，过时不忏，心无惭愧，亦犯重罪，如上所说。

复次，阿难，佛灭度后，现前无佛，四部弟子求解脱者，得不净观，当密藏秘，勿令他知。譬如有人贫穷孤独，生浊恶世，属无道王。彼贫穷人，掘地求水，宿世因缘，忽遇伏藏，大获珍宝，[illegible]，[illegible]，不令他知。但于

屏处取此珍宝以供妻子，密受快乐。佛灭度后，四部弟子得禅乐者，亦复如是。当密藏之，不得广说，若广说者，犯大重罪。复次阿难，譬如长者，独有一子，遇大重病须眉落尽。尔时，长者内自思惟，我今衰槁，唯此一子，遇此重病，当何处求觅良医。作此语已，大出财宝，募访良医。长者宿福忽遇一医，多知经方，长者白言、唯愿大师起大慈悲，我有一子遇患多时，唯愿大师救疗此患，设得愈病，今我家中大有财宝，犹如此方毗沙门天王，若子得愈，唯除我身，一切奉上，不敢违逆，时彼良医告长者言：汝今能造七重暗室，极令深密，然后可令汝子眼乐，服此药已，不得见人，不向他说，经四百日儿乃可。老佛告阿难：佛灭度后，佛四部众弟子若修禅定，求解脱者，如重病人，随良医教，当于静处，若冢间，若林树下，若阿练若处，修行甚深，诸贤圣道当密身口，于内心中修四梵行，修四念处，修四正勤，修四如意足，修五根，修五力，修七觉道。修八圣道。分修四禅，修四无量心，游入甚深无量空，三昧门，乃至得六神通，如是种种胜妙功德，但当一心密而行之，慎忽虚妄，于多众前自说得过人法。若说得过人法如上所说，必定当坠阿鼻地狱。佛告阿难：我般涅槃后初一百岁，此不净观，行阎浮提摄放逸者，今观四谛，一日之中，修无常观得解脱者，如我住世，等无有异。二百岁后，此阎浮提四部弟子，二分之中，一分弟子，修无常观，得解脱道。三百岁时，四部弟子，四分之中，一分弟子，修无常观，得解脱道。四百岁时，四部弟子，五分之中，一分弟子，修无常观，得解脱道。我涅槃后，五百岁时，四部弟子，十分之 中一分弟子，修无常观，得解脱道。六百岁时，四部弟子百分之中一分弟子修无常观，得解脱道。七百岁时，四部弟子千分之中，一分弟子，修无常观，得解脱道。八百岁时，四部弟子，万分之中，一分弟子，修无常观，得解脱道。九百岁时，四部弟子，千万分中一分弟子，修无常观，得解脱通。千岁之时，四部弟子亿分之中十人百人修无常观，得解脱道。过千岁已此无常观，虽复流行，阎浮提中人亿亿千万众多弟子，若一若两，修无常观，得解脱道。千五百岁后，若有比丘、比丘尼、优婆塞，优婆夷，赞叹宣说无常苦空，无我观者，多有众生，怀嫉妒心，或以刀斫，或以瓦砾打拍彼人，骂言痴人，世间何处有无观若空无我，身肌白净无量，云何反说身为不净，汝大恶人，宜合驱摈。此相现时，百千人中无有一人修无常观，此相现时，法幢崩慧日，没一切众生，盲无眼目，释迦牟尼佛，虽有弟子所着袈裟如木头，自然变白，诸比丘尼，犹如淫女街卖色，以用自话。诸优婆塞如旃陀罗煞，生无度，诸优婆夷邪淫无道，欺诳百端，此相现时，释加牟尼无上正法，永没无余。佛告阿难：汝持佛语，为未来世四弟子当广宣说，分别其义，慎勿忘失。复次阿难，汝当为世诸众生等当宣此言，如来大法不久必没。汝等于佛法中应动精进，观苦空无常无我等法。佛说此语时，八千天子悟解无常，远尘离垢，得法眼净。五百比丘即于座上，不受诸法漏尽意解成阿罗汉。尔时，长者阿祗达并千二百五十比丘诸天龙神，闻佛说此，无常观门，心开意解，皆悉达解苦空无常，顶礼佛足，欢喜奉行。

坐禅三昧经

鸠摩罗什译

简　介

又名《坐禅三昧法门经》、《菩萨禅法经》，是鸠摩罗什译出的又一部阐述禅法的名著。本经详述不净观、慈心观、因缘观、数息观、念佛观（五门禅）及四禅、神通禅、四善根、随信行、随法行、念佛三昧、慈三昧，四谛观、十二因缘观，三十七道品、般舟三

时等修法。其中包括了印度大小乘诸多禅法，因此，此篇可以说是汇集了印度大小乘禅法的精华的重要著作，是修禅的基本理论著作，重要的入门书。

卷　上

寻师说难遇，闻者喜亦难，
大人所乐听，小人所恶闻。
众生可悯伤，坠老死崄路。
野人恩爱奴，处畏痴不惧。
世界若大小，法无有常者。
一切不久留，暂现如电光。
是身属老死，众病之所归。
薄皮覆不净，愚惑为所欺。
汝常为老贼，吞灭盛壮色。
如华发枯朽，毁败无所直。
顶生王功德，共释天王坐。
报利福弘多，今日悉要在。
此王天人中，欲乐具为最。
死时极苦痛，以此可悟意。
诸欲初软乐，后皆成大苦。
亦如怨初善，灭族祸在后。
是身为秽器，九孔常流恶。
亦如那利疮，绝治于医药。
骨车力甚少，筋脉缠识转。
汝以为妙乘，忍著无羞耻。
死人所聚处，委弃满冢间。
生时所保惜，死则皆弃捐。
常当念如是，一心观莫乱。
破痴倒黑暝，执炬以明观。
若舍四念止，心无恶不造。
如象逸无钩，终不顺调道。
今日营此业，明日造彼事。
乐着不观苦，不觉死贼至。
匆匆为己务，他事亦不闲。
死贼不待时，至则无脱缘。
如鹿渴赴泉，已饮方向水。
猎师无慈惠，不听饮而杀。
痴人亦如是，勤修诸事务。
死至不待时，谁当为汝护。
人心期富贵，五欲情未满。
诸大国王辈，无得免此患。
仙人持咒術，亦不免死生。
无常大象蹋，蚁蛭与地同。
且置一切人，诸佛正真觉。
越度生死流，亦复不常在，
以是故当知，汝所可爱乐。
悉应早舍离，一心求涅槃。
后舍身死时，谁当证知我。
复得遇法宝，及以不遇者。
久久佛日出，破大无明暝。
以放诸光明，示人道非道。
我从何所来，从何处而生。
何处得解脱，此疑谁当明。
佛圣一切智，久远乃出世。
一心莫放逸，能破汝疑结。
彼不乐实利，好着弊恶心。
汝为众生长，当求实法相。
谁能知死时，所趣从何道。
譬如风中灯，不知灭时节。
至道法不难，大圣指事说。
说智及智处，此二不假外。
汝若不放逸，一心常行道。
不久得涅槃，第一常乐处。
利智亲善人，尽心敬佛法。
厌秽不净身，离苦得解脱。
闲静修寂志，结跏坐林间。
捡心不放逸，悟意觉诸缘。
若不厌有中，安睡不自悟。
不念世非常，可畏而不惧。
烦恼深无底，生死海无边。
度苦船未办，安得乐睡眠。
是以当觉悟，莫以睡覆心。
于四供养中，知量知止足。
大怖惧未免，当宜勤精进。
一切苦至时，悔恨无所及。
衲衣树下坐，如所应得食

勿为贪味故，而自致毁败。
食过知味处，美恶都无异。
爱好生忧苦，是以莫造爱。
行业世界中，美恶无不更。
一切已具受，当以是自抑。
若在畜兽中，啀草为具味。
地狱吞铁丸，燃热剧进铁。
若在薜荔中，脓吐火粪屎。
涕唾诸不净，以此为上味。
若在天宫殿，七宝宫观中。
天食苏陀味，天女以娱心。
人中务贵处，七馔备众味。
一切曾所更，今复何以爱。
往返世界中，厌更苦乐事。
虽未得涅槃，当勤求此利。

学禅之人初至师所，师应问言：汝持戒净不？非重罪恶邪不？若言五众戒净无重罪恶邪、次教道法。若言破戒，应重问言，汝破何戒？若言重戒，师言如人被截耳鼻不须照镜，汝且还去，精勤诵经劝化作福，可种后世道法因缘，此生永弃。譬如枯树虽加溉灌不生华叶及其果实。若破余戒，是时应教如法忏悔。若已清净，师若得天眼他心智，即为随病说趣道之法。若未得通应当观相。或复问之：三毒之中何者偏重：淫欲多耶？嗔恚多耶？愚痴多耶？云何观相？若多淫相为人轻便，多畜妻妾多语多信，颜色和悦言语便易；少于嗔恨亦少愁忧，多能技术好闻多识，爱著文颂善能谈论，能察人情多诸畏怖，心在房室好著薄衣，渴欲女色爱著卧具服饰香华，心多柔软能有怜悯，美于言语好修福业，意乐生天处众无难，别人好丑信任妇女，欲火炽盛心多悔变，喜自庄饰好观彩画。悭惜己物侥幸他财，好结亲友不喜独处，乐着所止随逐流俗，乍惊乍惧志如弥猴，所见浅近作事无虑，轻志所为趣得适意，喜啼喜哭，身体细软不堪寒苦，易阻易悦不能忍事，少大喜少得大忧．自发伏匿，身温汗臭薄肤细发，多皱多白剪爪治须，白齿趣行喜洁净衣，学不专一好游林苑，多情多求意若常见，附近有德先意问讯；喜用他语强颜耐辱，闻事速解所为事业，分别好丑悯伤苦厄，自大好胜不受侵凌，喜行施惠接引善人，得美饮食与人共之，不存近细志在远大，服着色欲事不究竟，无有远虑知世方欲观察颜色逆猕人心，美言辩慧结友不固，头发稀疏少于睡眠，坐卧行立不失容仪，所有财物能速救急，寻后悔惜受义疾得，寻复喜忘惜于举动，难自改变难得离欲，作罪轻微，如是种种是淫欲相。嗔恚人相，多于忧恼，卒暴怀忿身口粗犷，能忍众苦，触事不可，多愁少欢能作大恶，无怜悯心喜为斗讼，颜貌毁悴皱眉眄睐，难语难悦难事难可，其心如疮而宣人阙，义论强梁不可折伏，难可倾动难亲难沮，含毒难吐受诵不失，多能多巧心不懒堕，造事疾速持望不语。意深难知受恩能报，有能聚众自伏事人，不可沮败能究竟事，难可干乱少所畏难，譬如师子不可屈伏，一向不回直遣直进，忆念不忘多虑思惟，诵习忆持，能多施与小利不回，为师利根离欲独处少于淫欲，心常怀胜爱著断见，眼常恶视真实言语说事分了，少于亲友为事坚著，坚忆不忘多于筋力，肩胸姝大广额齐发，心坚难伏疾得难忘，能自离欲喜作重罪，如是种种是嗔恚相，愚痴人相，多疑多悔，懒坠无见，自满难屈憍慢难受，可信不信非信而信，不知恭敬处处信向，多师轻躁无羞搪突，作事无虑反教泻戾，不择亲友不自修饰，好师异道不别善恶，难受易忘钝根懈怠，诃谤行施心无怜悯，破坏法桥触事不了，嗔目不视无有智巧，多求希望多疑少信，憎恶好人破罪福报，不别善言不能解过，不受诲喻祝亲离憎怨，不知礼节喜作恶口，须发爪长齿衣多垢，为人驱役畏处不畏，乐处而忧忧处而喜，悲处反笑笑处反悲，牵而后随能忍苦事，不别诸味难得离欲，为罪深重，如是种种是愚痴相。

若多淫欲人不净法门治，若多嗔恚人慈心法门治，若多愚痴人思惟观因缘法门治，若

多思觉人念息法门治，若多等分人念佛法门治，诸如是等种种病，种种法门治。

第一治贪欲法门

淫欲多人习不净观。从足至发不净充满，发毛、爪齿、薄皮、厚皮、血肉筋脉、骨髓、肝、肺、心、脾、肾胃、大肠、小肠、屎尿、洟唾、汗泪垢坋、脓脑胞胆、水微肤脂肪脑膜，身中如是种种不净。复次不净渐者，观青瘀膨胀破烂血流涂漫臭脓啖食不尽骨散烧焦，是谓不净观。复次多淫人有七种爱：或着好色，或着端正，或着仪容，或着音声，或着细滑，或着众生，或都爱著，若着好色当习青瘀观法，黄赤不净色等亦复如是。若著端正，当习膨胀身散观法。若着仪容，当现新死血流涂骨观法。若着音声，当习咽塞命断观法。若著细滑，当习骨见及干枯病观法。若爱众生，当习六种观。若都爱着，一切遍观。或时作种种更作异观，是名不净观。问曰：若身不净如臭腐尸者，何从生著？若著净身，臭腐烂身亦当应著，若不著臭身净身亦应不著二身等故。若求二实净俱不可得，人心狂惑颠倒所覆，非净计净。若倒心破便得实相法观。便知不净虚诳不真。复次死尸、无火无命无识无有诸根，人谛知之心不生著，以身有暖有命有识诸根完具心倒惑著。复次心著色时谓以为净，爱著心息即知不净。若是实净应当常净，而今不然，如狗食粪谓之为净，以人观之甚为不净，是身内外无一净处。若著身外，身外薄皮举身取之，才得如㮈，是亦不净。何况身内三十六物。复次推身因缘种种不净，父母精血不净合成，即得为身常出不净，衣服床褥亦臭不净，何况死处，以是当知，生死内外都是不净。

复次观亦有三品。或初习行或已习行或久习行。若初习行当教言，作破皮想，除却不净当观赤骨人。繫意观行不令外念，外念诸缘摄念令还。若已习行当教言，想却皮肉，尽观头骨，不令外念，外念诸缘摄念令还。若久习行当教言，身中一寸心却皮肉，繫意五处，顶额眉间鼻端心处，如是五住意观骨，不令外念，外念诸缘摄念令还。常念观心心出制持，若心疲极住念所缘舍外守住，譬如猕猴被系在柱极乃住息，所缘如柱、念如绳锁，心住喻猕猴，亦如乳母，常现婴儿不令坠落，行者观心亦复如是，渐渐制心令住缘处、若心久住是应禅法，若得禅定即有三相，身体和悦柔软轻便，白骨流光犹如白珂，心得静住，是为观净，是时便得色界中心，是名初学禅法得色界心，心应禅法即是色界法，心得此法身在欲界，四大极大柔软快乐，色泽净洁光润和悦，谓悦乐，二者向者骨观白骨相中光明遍照净白色，三者心住一处是名净观，除肉观骨故名净观，如上三相皆自知之，他所不见，上三品者初习行先未发意，已习行三四身修，久习行百年身学。

第二治嗔恚法门

若嗔恚偏多，当学三种慈心法门，或初习行，或已习行，或久习行，若初习行者当教言，慈及亲爱，云何亲及愿与亲乐，行者若得种种身心快乐，寒时得衣热时得凉，饥渴得饮食，贫贱得富贵，行极时得止息，如是种种乐愿亲爱，得系心在慈不令异念，异念诸缘摄之令还，若已习行当教言，慈及中人，云何及中人而与乐，行者若得种种身心快乐，愿中人，得系心在慈不令异念，异念诸缘摄之令还，若久习行当教言，慈及怨憎，云何及彼而与其乐，行者若得种种身心怀乐，愿怨憎得，得与亲同，同得一心，心大清净，亲中怨等广及世界，无量众生皆令得乐，周遍十方靡不同等大心清净，十方众生皆如自见，在心目前了了见之受得快乐，是时即得慈心三昧，问曰：亲爱中人愿令得乐，怨憎恶人云何怜悯复愿与乐？答曰：应与彼乐，所以者何？其人更有种种好清净法因，我今云何岂可以一怨故而没其善，复次思惟，是人过去世时或是我亲善，岂以今嗔更生怨恶，我当忍彼是我善利，又念行法仁德含弘慈力无量此不可失，复思惟言，若无怨憎何因生忍，

生忍由怨怨则我之亲善，复次嗔报最重众恶中上无有过是，以嗔加物其毒难制，呈欲烧他实是自害，复自念言，外被法服内习忍行，是谓沙门岂可恶声纵此变色憋心，复次五受阴者，众苦林薮受恶之的，苦恼恶来何由可免，如刺刺身苦刺无量，众怨甚多不可得除，当自守护著忍革屣，如佛言曰：

以嗔报嗔，嗔还著之，嗔恚不报。
能破大军，能不嗔恚，是大人法。
小人嗔恚，难动如山，嗔为重毒。
多所残言，不得害彼，自害乃灭。
嗔为大瞑，有目无睹，嗔为尘垢，
染污净心，如是嗔恚，当急除灭。
毒蛇在室，不除害人，如是种种。
嗔毒无量，常习慈心，除灭嗔恚。

是为慈三昧门

第三治愚痴法门

若愚痴偏多，当学三种思惟法门，或初习行，或已习行，或久习行，若初习行者当教言，生缘老死无明缘行，如是思惟不令外念，外念诸缘摄之令还，若已习行当教言，行缘识识缘名色，名色缘六入六入缘触触缘受受缘爱，爱缘取取缘有，如是思惟不令外念，诸缘摄之令还，若久习行当教言，无明缘行行缘识，识缘名色名色缘六入、六入缘触触缘受，受缘爱爱缘取取缘有有缘生，生缘老死，如是思惟不令外念，外念诸缘摄之令还，问曰：一切智人是有明，一切馀人是无明，是中云何无明，答曰：无明名一切不知，此中无明能造后世有，有者无无者有弃诸善取诸恶，破实相著虚妄，如无明相品中说：

不明白益法，不知道德业。
而作结使因，如火钻燧生。
恶法而心著，远弃于善法。
夺众生明贼，去来明亦劫。
常乐我净想，计于五阴中。
苦习尽道法，亦复不能知。
种种恼险道，盲人入中行。
烦恼故业集，业故苦流回。
不应取而取，应取而反弃.
驰暗逐非道，蹴株而躄地。
有目而无慧，其喻亦如是。
是因缘灭故，智明如日出。

如是略说，无明乃至死亦如是。问曰：佛法中因甚深，云何痴多人能观因缘？答曰：二种痴人，一如牛羊，二种种邪见，痴惑暗蔽，邪见痴人，佛为此说当观因缘以习三昧。

第四治思觉法门

若思觉偏多，当习阿那般那三昧法门，有三种学人或初学习行，或已习行，或久习行，若初习行当教言，一心念数入息出息，若长若短数一至十。若已习行当教言，数一至随息入出，念与息俱止心一处。若久习行当教言，数随止观转观清净，阿那般那三昧六种门十六分。云何为数一心念入息，入息至竟数一，出息至竟数二，若未竟而数为非数。若数二至九而误更从一数起，譬如算人一为一二二为四三三为九。问曰：何以故数？答曰：无常观易得故，亦断诸思觉故，得一心故。身心生灭无常相似相续难见，入息出息生灭无常易知易见故。复次心系在数，断诸思诸觉，思觉者，欲思觉，恚思觉，恼思觉，亲里思觉，国土思觉不死思觉，欲求净心入正道者。先当除却三种粗思觉，次除三种细思觉，除六觉已，当得一切清净法。譬如采金人先除粗石砂，然后除细石砂，次第得细金砂。问曰：云何为粗病，云何为细病？答曰：欲嗔恼觉是三名粗病，亲里国土及不死觉是三名细病。除此觉已。得一切清净法。问曰：未得道者结使未断，六思觉强从心生乱，云何能除？答曰：心厌世间，正观能遮而未能拔，后得无漏道，能拔结使根本，何谓正观？

见多欲人求欲苦，得之守护是亦苦。
失之忧恼亦大苦，心得欲时无满苦。
欲无常空忧恼因，众共有此当觉弃。
譬如毒蛇入人室，不急除之害必至。
不定不实不贵得，种种欲求颠倒乐。

如六神通阿罗汉，教诲欲觉弟子言。
汝不破戒戒清净，不共女人同室宿。
欲结毒蛇满心室，缠绵爱喜不相离。
既知身戒不可毁，汝心常然欲火宿。
汝是出家求道人，何缘纵心乃如是。
父母生养长育汝，宗亲恩爱其成就。
咸皆涕泣恋惜汝，汝能舍离不顾念。
而心常在欲觉中，共欲嬉戏无厌心。
常乐欲火共一处，欢喜爱乐不暂离。
如是种种呵欲觉，如是种种正观除欲觉。
问曰：云何灭嗔恚觉？答曰：
从胎中来生常苦，是中众生莫嗔恼。
若念嗔恼慈悲灭，慈悲嗔恼不相比。
汝念慈悲嗔恼灭，譬如明暗不同处。
若持净戒念嗔恚，是人自毁破法利。
譬如诸象入水浴，复以泥土涂坌身。
一切常有老病死，种种鞭笞百千苦。
云何善人念众生，而复加益以嗔恼，
若起嗔恚欲害彼，未及前人先自烧。
是故常念行慈悲，嗔恼恶念内不生。
若人常念行善法，是心常习佛所念。
是故不应念不善，常念善法欢乐心。
今世得乐后亦然，得道常乐是涅槃。
若心积聚不善觉，自失已利并害他。
是谓不善彼我失，他有净心也复没。
譬如阿兰若道人，举手哭言贼劫我。

有人问言，谁劫汝？答言，财贼我不畏，我不聚财求世利，谁有财贼能侵我，我集善根诸法宝，觉观贼来破我利，财贼可避，多藏处，劫善贼来无处避，如是种种呵嗔恚，如是种种正观除嗔恚觉。

问曰：云何除恼觉？
答曰众生百千种，诸病更互恒来恼。
死贼捕伺常欲杀，无量众苦自沈没。
云何善人复加恼，谗谤谋害无慈仁。
未及伤彼被殃身，俗人起恼是可愍。
此事世法恶业因，亦不自言我修善。
求清净道出家人，而生嗔恚怀嫉心。
清冷云中放毒火，当知此恶罪极深。
阿兰若人兴嫉妒，有阿罗汉他心智。
教诫苦责汝可愚，嫉妒自破功德本。
若求供养当自集，诸功德本庄严身。
若不持戒禅多闻，虚假染衣坏法身。
实是乞儿弊恶人，云何求供养利身。
饥渴寒热百千苦，众生常因此诸恼。
身心苦厄无穷尽，云何善人加诸恼。
譬如病疮以针刺，亦如狱囚考未决。
苦厄缠身众恼集，云何慈悲更令剧。
如是种种呵恼觉，如是种种正观除恼觉。

问曰：云何除亲里觉？

答曰：应如是念。世界生死中自业缘牵。何者是亲何者非亲？但以愚痴故横生著心计为我亲，过去世非亲为亲，未来世非亲为亲，今世是亲过去非亲，譬如鸟栖暮集一树晨飞各随缘去，家属亲里亦复如是，生世界中各各自异心。缘会故亲缘散故疏。无有定实因缘果报。共相亲近，譬如干沙缘手团握。缘捉故合缘放故散，父母养子老当得报，子蒙怀抱养育故应报。若顺其意则亲，若逆其意是贼。有亲不能益而反害。有非亲无损而大益。人以因缘故而生爱，爱因缘故而更断。譬如画师作妇女像还自爱着。此亦如是。自生染着染着于外，过去世中汝有亲里，今世于汝复何所非，汝亦不能益过去亲，过去亲不益汝。两不相益，空念之为是亲非亲，世界中不定无边，如阿罗汉教新出家恋亲弟子言，如恶人吐食更欲还啖，汝亦如是。汝已得出家，何以还欲受著，是剃发染衣是解脱相，汝著亲里不得解脱还为爱所系。三界无常流转不定，若亲非亲，虽今亲里久久则灭。如是十方众生回转，亲里无定是非我亲。人欲死时无心无识，直视不转闭气命绝如坠暗坑。是时亲里家属安在，若初生时先世非亲今强和合作亲，若当死时复非亲。如是思惟不当着亲，如人儿死，一时三处父母俱时啼哭。诳天上父母妻子，人中亦为诳。龙中父母亦为诳，如是种种正观除亲里觉。

问曰：云何除国土觉？答曰：行者若念是国土丰乐安隐多诸好人，恒为国土觉绳所牵，将去罪处觉心如是。若有智人不应念着，何以故？国土种种过罪所烧时节转故，亦有饥饿身疲极故，一切国土无常安者。复次老病死苦无国不有，从是间身苦去得彼处身苦。一切国土去无不苦。假有国土安隐丰乐。而有结恼心生苦患，是非好国土。能除杂恶国土能薄结使令心不恼，是谓好国土。一切众生有二种苦，身苦心苦常有苦恼，无有国土无此二恼。复次有国土寒，有国土大热，有国土饥饿，有国土多病，有国土多贼，有国土王法不理，如是种种国土之恶心应著，如是正观除国土觉。

问曰：云何除不死觉？答曰：应教行者，若好家生，若种族子才技力势胜人，一切莫念。何以故？一切死时不观老少贵贱才技力势，是身是一切忧恼诸因缘，因自见少多寿若得安隐。是为痴人，何以故？是为忧恼因依是四大，四大造色如四毒蛇，共不相应，谁得安隐者，出息期入不可信。复次人睡时欲期必觉，是事难信。受胎至老死事恒来，求死时节言常不死，云何可信。譬如杀贼拔刀注箭常求杀人无怜悯心。人生世间死力最大，一切无胜死力强者。若过去世第一妙人无能脱此死者，现在也无大智人能胜死者，亦非软语求、非巧言诳可得避脱亦非持戒精进能却此死。以是故当知，人常危脆不可怙恃，莫信计常我寿久活，是诸死贼常将人去。不付老竟然后当杀。如阿罗汉教诸觉所恼弟子言，汝何以不知厌世入道，何以作此觉，有人未生便死，有生时死者，有乳哺时，有断乳时，有小儿时，有盛壮时，有老时，一切时中间死法界，譬如树华华时便坠，有果时坠，有未熟时坠，是故当知。勤力精进求安隐道，大力贼共住不可信。此贼如虎巧覆藏身，如是死贼常求杀人。世界所有空如水泡，云何当言待时入道，何谁能证言汝必老可得行道，譬如崄岸大树上有大风下有大水崩其根土、谁当信此树得久住者，人命亦如是。少时可不信，父如谷子，母如好田，先世因缘罪福如雨泽，众生如谷，生死如收刈。种种诸天子人王智德，如天王佐天斗破诸阿须伦军，种种受乐极高大明，还设在黑暗。以是故莫信命活言。我今日当作此，明后当作是。如是正观种种除不死觉，如是先除粗思觉，却后除细思觉，心清净生得正道，一切结使尽。从是得安隐处，是谓出家果。心得自在，三业第一清净不复受胎。读种种经多闻，是时得报果。如是得时，不空破魔王军。便得第一勇猛名称，世界中烦恼将去，是不名健。能破烦恼贼灭三毒火凉乐清净，涅槃林中安稳高枕，种种禅定根力七觉清风四起，顾念众生没三毒海，德妙力如是，乃名为健。如是等散心，当念阿那般那学六种法断诸思觉，以是故念数息。

问曰：若馀不净念佛四等观中，亦得断思觉。何以故？独数息。答曰：馀观法实难失故，数息法急易转故。譬如放牛，以牛难失故守之少事，如放猕猴易失故守之多事，此亦如是。数息心数不得少时他念，少时他念则失数，以是故初断思觉应数息，已得数法当行随法断诸思觉，入息至竟当随莫数一，出息至竟当随莫数二，譬如负债人债主随逐初不舍离。如是思惟，是入息是还出更有异，出息是还入更有异，是时知入息异出息异。何以故？出息暖入息冷。问曰：入出息是一息，何以故？出息还更入故。譬如含水水暖吐水水冷。冷者还暖暖者还冷故。答曰：不尔内心动故有息出，出已即灭。鼻口引外则有息入，入故息灭，亦无将出亦无将入，复次少壮老人，少者入息长，壮者入出息等，老者出息长。是故非一息，复次脐边风发相似相续，息出至口鼻边，出已便灭。譬如韛囊中风开时即灭，若以口鼻因缘引之则风入，是从新因缘边生，譬如扇众缘合故则有风，是时知入出息因缘而有虚诳不真生灭无常。如是思惟，出息从口鼻因缘引之，而有入息因

缘心动令生，而惑者不知以为我息，息者是风，与外风无异。地水火空亦复如是，是五大因缘合故生识。识亦如是非我有也。五阴十二入十八持亦复如是。如是知之逐息入息出，是以名随，已得随法当行止法。止法者数随心极住意风门念入出息。问曰：何以故止？答曰：断诸思觉故，心不散故，数随息时心不定心多剧故止则心闲少事故心住一处故念息出入。譬如守门人门边住，观人入出，止心亦尔。知息出时，从脐心胸咽至口鼻，息入时从口鼻咽胸心至脐。如是系心一处，是名为止。复次心止法中住观，入息时五阴生灭异，出息时五阴生灭异。如是心乱便除却。一心思惟令观增长，是名为观法。舍风门住离粗观法，离粗观法知息无常，此名转观。观五阴无常，亦念入息出息生灭无常。见初头息无所从来，次观后息亦无迹处，因缘合故有因缘散故无，是名转观法。除灭五盖及诸烦恼。虽先得止观烦恼不净心杂今此净法心独得清净。复次前观异学相似行道念息入出，今无漏道相似行善有漏道，是谓清净。复次初观身念止分，渐渐一切身念止。次行痛心念止，是中非清净无漏道远故今法念止中，观十六行念入出息，得暖法顶法忍，法世间第一法苦法忍乃至无学尽智，是名清净。是十六分中初入息分，六种安那般那行，出息分亦如是。一心念息入出若长若短。譬如人怖走上山若担负重若上气，如是此是息短，若人极时得安息欢喜。又如得利从狱中出，如是为息长。一切息随二处，若长若短处，是故言息长息短，是中亦行安那般那六事。念诸息遍身，亦念息出入。悉观身中诸出息入息，觉知遍至身中乃至足指遍诸毛孔如水入沙。息出觉知从足至发遍诸毛孔亦如水入沙。譬如囊囊入出皆满，口鼻风入出亦尔。观身周遍见风行处，如藕根孔亦如鱼网，复心非独口鼻观息入出，一切毛孔及九孔中，亦见息入息出，是故知息遍诸身除诸身行，亦念入出息。初学息时，若身懈怠睡眠体重悉除弃之，身轻柔软随禅定心受喜，亦念息入出，除懈怠睡眠心重，得心轻柔软，随禅定心受喜。复次入息念止中竟，次行痛念止已得身念止。实今更得痛念止实受喜，复次已知身实相，今欲知心心数法实相，是故受喜，亦念息入出爱乐，亦念息入出是喜增长，为名乐。复次初心中生悦是名喜，后遍身喜是名乐。复次初禅二禅中乐痛名喜，三禅中乐痛名受乐受诸心行，亦念息入出。诸心生灭法，心染法心不染法，心散法心摄法，心正法心邪法，如是等诸心相名为心行。心作喜时亦念息入出先受喜，自生不故作念心故作喜。问曰：何以故故作喜？答曰：欲治二种心，或散心或摄心，如是作心得出烦恼，是故念法心作喜，复次若心不悦勤勉令喜，心作摄时亦念息入出，设心不定强伏令定。如经中说，心定是道心散非道。心作解脱时亦念息入出，若意不解强伏令解，譬如羊入苍耳，苍耳着身，人为渐渐出之。心作解脱诸烦恼结亦复如是，是名心念止作解脱，观无常亦念息入出，观诸法无常生灭空无吾我，生时诸法空生，灭时诸法空灭，是中无男无女无人无作无受。是名随无常观，观有为法出散亦念息入出无常是名出散。诸有为法现世中出，从过去因缘和合故集，因缘坏故散，如是随观是名出散观，观离欲结，亦念息入出，心离诸结，是法第一，是名随离欲观观尽亦念息入出，诸结使苦在在处尽。是处安稳，是名随尽观。观乐舍亦念息入出，诸染爱烦恼身心五阴诸有为法弃舍，是第一安隐，如是观是名随法意止观，是名十六分。

第五治等分法门

第五法门治等分行，及重罪人求索佛，如是人等当教一心念佛三昧，念佛三昧有三种人或初习行，或已习行，或久习行，若初习行人，将至佛像所，或教令自往谛观佛像相好。相相明了，一心取持还至静处，心眼观佛像，令意不转系念在像不令他念，他念摄之令常在像，若心不住，师当教言：汝当责

心，由汝受罪不可称计，无际生死种种苦恼无不灭受，若在地狱，吞饮洋铜食烧铁丸，若在畜生，食粪啖草。若在饿鬼受饥饿苦，若在人中贫穷困厄，若在天上失欲忧恼，常随汝故令我受此种种身恼心恼无量苦恼，今当制汝，汝当随我。我今系汝一处，我终不复为汝所困更受苦毒也，汝常困我，我今要当以事困汝，如是不已心不散乱，是时便得心眼见佛像相光明，如眼所见无有异也。如是心住，是名初习行者思惟，是时当更念言，是谁像相，则是过去释迦牟尼佛像相，如我今见佛形像，像亦不来我亦不往，如是心想见过去佛，初降神时震动天地，有三十二相大人相一者足下安平立，二者足下千辐轮，三者指长好，四者足跟广，五者手足指合缦网，六者足趺高平好，七者伊尼延鹿蹲，八者平住手过膝，九者阴马藏相，十者尼俱卢陀身，十一者一一孔一一毛生，十二者毛生上向而右旋，十三者身色胜上金，十四者身光面一丈，十五者皮薄好，十六者七处满，十七者两腋下平好，十八者上身如师子，十九者身大好端直，二十者肩圆好，二十一者四十齿，二十二者齿白齐密等而根深，二十三者四牙白而大，二十四者颊方如师子，二十五者味中得上味，二十六者舌大广长而薄，二十七者梵音深远，二十八者迦兰频伽声，二十九者眼绀青色，三十者眼睫如牛王，三十一者顶发肉骨成，三十二者眉间白毛长好右旋。复次八十种小相，一者无见顶，二者鼻直高好孔不现，三者眉如初生月绀琉璃色，四者耳好，五者身如那罗延，六者骨际如钩锁，七者身一时回如象王，八者行时足去地四寸而印文现，九者爪如赤铜色薄而润泽，十者膝圆好，十一者身净洁，十二者身柔软，十三者身不曲，十四者指长圆纤，十五者指纹如画杂色庄严，十六者脉深不现，十七者踝深不现，十八者身润光泽，十九者身自持不委陀，二十者身满足。二十一者容仪备足，二十二者住处安，二十三者威振一切，二十四者一切乐观，二十五者面不长，二十六者正容貌不挠色，二十七者唇如频婆果色，二十八者面圆满。二十九者响声深，三十者脐圆深不出，三十一者毛处处右旋，三十二者手足满，三十三者手足如意，三十四者手足文明直，三十五者手文长，三十六者手文不断，三十七者一切恶心众生见者皆得和悦色，三十八者面广姝，三十九者面如月，四十者众生见者不怖不惧，四十一者毛孔出香风，四十二者口出香气众生遇者乐法七日，四十三者仪容如师子，四十四者进止如象王，四十五者行法如鹅王，四十六者头如磨陀罗果，四十七者声分满足，四十八者牙利，四十九者，五十者舌大而赤，五十一者舌薄，五十二者毛纯红色色净洁，五十三者广长眼，五十四者孔门满，五十五者手足赤白如莲花色，五十六者腹不见不出，五十七者不凸腹，五十八者不动身，五十九者身重，六十者大身，六十一者身长，六十二者手足满净，六十三者四边遍大光明自照而行，六十四者等视众生，六十五者不著教化不贪弟子，六十六者随众随满不灭不过，六十七者随众音声而为说法，六十八者语音无碍，六十九者次第相续说法，七十者一切众生目不能谛视相知尽，七十一者视无厌足，七十二者发长好，七十三者发好，七十四者发不乱，七十五者发不破，七十六者发软柔，七十七者发青毗琉璃色，七十八者发绞上，七十九者发不稀，八十者胸有德字手足有吉字，光明彻照无量世界，初生行七步发口演要言，出家勤苦行菩提树下降伏魔军，后夜初明成等正觉，光相分明远照十方靡不周遍诸天空中弦歌供养散华雨香，一切众生咸敬无量，独步三界还顾转身如象王回，观视道树初转法轮，天人得悟以道自证得至涅槃，佛身如是感发无量，专心念佛不令外念，外念诸缘摄之令还，如是不乱，是时便得见一佛二佛乃至十方无量世界诸佛色身，以心想故皆得见之，既得见佛又闻说法言，或自请问，佛为说法解诸疑网，既

得佛念，当复念佛功德法身，无量大慧，无崖底智。

尔时复念二佛神德三四五佛乃至无量尽虚空界皆悉如足，复还见一佛，能见一佛作十方佛，能见十方佛作一佛，能令一色作金银水精毗琉璃色，随人意乐悉令见之，尔时惟观二事虚空佛身及佛功德，更无异念，心得自在意不驰散。是时得成念佛三昧，若心驰散念在五尘，若在六觉者，当自勖勉克励其心强制伏之。如是思惟人身难得佛法难遇，故曰众明日为最，诸智佛为最，所以者何？佛兴大悲常为一切故，头目髓脑救济众生，何可放心不专念佛而孤身负重恩，若佛不出世，则无人道天道涅槃之道，若人香华供养，以骨肉血髓起塔供养，未若行人以法供养得至涅槃。虽然犹负佛思，没当念佛空无所获，犹应勤心专念不忘以报佛恩，何况念佛得诸三昧智慧成佛，而不专念，是故行者，常当专心令意不散，既得见佛请质所疑，是名念佛三昧除灭等分及余重罪。

卷　下

尔时行者虽得一心定力未成，犹为欲界烦恒所乱，当作方便进学初禅呵弃爱欲，云何呵弃，观欲界过欲为不净种种不善，当今初禅安隐快乐，观欲云何，知欲无常功德怨家，如幻如化空无所得，念之未得痴心已乱，何况已得淫欲缠覆，天上乐处犹不常安。何况人中，人心著欲无有厌足，如火得薪如海吞流，如顶生王虽雨七宝王四天下，帝释分座犹不如足，如那睺沙姓也、转金轮王为欲所逼坠蟒蛇中，又如仙人食果衣草隐居深山被发求道，犹复不免欲贼所坏。欲乐甚少怨毒甚多，著欲之人恶友相近善人疏远欲为毒酒愚惑醉死，欲为欺诳走使愚人，疲苦万端不得自在。唯有离欲身心安隐快乐无极，欲无所得如狗咬枯骨，求欲勤劳极苦乃得，得之甚难失之甚易，如假借须臾势不得久，如梦所见恍惚即灭，欲之为患，求之既苦得之亦苦，多得多苦，如火得薪多益多炽，欲如搏肉众鸟竞逐。以要言之，如蛾赴火如鱼吞钩，如鹿逐声如渴饮咸水，一切众生为欲致患无苦不至，是故当知，欲为毒害，当求初禅灭断欲火，行者一心精勤信乐，令心增进意不散乱，观欲心厌除结恼尽。得初禅定离欲盛火得清凉定。如热得阴如贫得富，是时便得初禅喜觉，思惟禅中种种功德，观分别好丑便得一心。

问曰：修行禅人得一心相，云何可知？答曰：面色悦泽徐行端正不失一心目不著色，神德定力不贪名利击破憍慢其性柔软不怀毒害无复悭嫉，直信心净论议不诤，身无欺诳易可与语，柔软惭愧心常在法，勤修精进持戒完具，诵经正忆念随法行，意常喜悦嗔处不嗔四供养中不净不受，净施则受知量止足，寤起轻利能行二施忍辱除邪，论议不自满言语鲜少。谦恪恭敬上中下座，善师善知识常亲近随顺，饮食知节不著欲味，乐独静处若苦若乐心忍不动，无怨无竞不喜斗讼，如是等种种相得知一心相。此觉观二事乱禅定心，如水澄静波荡则浊，行者如是内已一心觉观所恼，如极得息如睡得安，是时次第无觉无观生清净定，内净喜乐得入二禅，心静默然本所不得，今得此喜，是对心观以喜为患，如上觉观行无喜法，乃离喜地得贤圣所说乐，一心谛知念护得入三禅，已弃喜故谛知忆念乐护，圣人言乐护，除人难舍乐中第一，过此以往无复乐也，是故一切圣人，于一切净地中，说慈为第一乐乐则是患，所以者何？第一禅中心不动转，以无事故有动则有转，有转则有苦，是故三禅以乐为患，复以善妙舍此苦乐，先弃忧喜除苦乐意，护念清净，得入第四禅。不苦不乐护清净念一心，是故佛言，护最清净第一名第四禅，以第三禅乐动故名之为苦。是故四禅除灭苦乐名不动处，渐观空处破内外色想，灭有对想，不念种种色想，观无量空处，常观色过，念空处定上妙

功德。习念是法速得空处，念无量识处观空处过，念无量识处功德，习念是法速得识处。念无所有处观识处过，念无所有处功德，习念是法便得无所有处。念非有想非无想处，若一切想其患甚多，若病若疮若无想是愚痴处，是故非有想非无想，是第一安隐善处。观无所有处过，念非有想非无想功德，习念是法便得非有想非无想处，或有行者，先从初地乃至上地，复于上地习行慈心，先自得乐破嗔恚毒，次及十方无量众生，是时便得慈心三昧，悲心怜悯众生之苦，能破众恼，广及无量众生，是时便得悲心三昧，能破不悦，令无量众生皆得喜悦，是时便得喜心三昧，能破苦乐，直观十方无量众生，是时便得护心三昧，二禅亦复如是，三禅四禅除喜，次学五通，身能飞行变化自在，行者一心欲定精进定一心定慧定，一心观身常作轻想欲成飞行，若大若小此二俱患精进翘勤，常能一心思惟轻观，如能浮人心力强故而不沉没，亦如猿猴从高上坠，心力强故身无病患，此亦如是，欲力精进力一心力慧力令其广大，而身更小便能运身。

复次观身空界，常习此观，欲力精进力一心力慧力极为广大，便能举身，如大风力致重达远，此亦如是，初当自试，离地一二尺，渐至一丈还来本处，如鸟子学飞小儿学行，思惟自审知心力大必能至远，学观四大，除却地大但观三大，心念不散便得自在，身无挂碍如鸟飞行，当复学习，远作近想是故近灭远出，复能上化诸物，如观木地种除劫馀种。此木便变为地，所以者何？木有地种分故，水火风空金银宝物悉皆如是，何以故？木有诸种分故。是初神通根本，四禅有十四变化心：初禅二果，一者初禅，二者欲界。二禅三果，一者二禅、二者初禅，三者欲界。三禅四果，一者三禅、二者二禅、三者初禅，四者欲界。四禅五果，一者四禅、二者三禅、三者二禅、四者初禅，五者欲界。馀通知摩诃衍论中说，世尊弟子习学五法门志求涅槃，有二种人，或好定多以快乐故，或好智多畏苦患故，定多者先学禅法后学涅槃。智多者直趣涅槃，直趣涅槃者示断烦恼亦未得禅，专心不散直求涅槃越爱等诸烦恼，是名涅槃。身宝无常苦不净无我，以身颠倒故常乐我净，以是故事事爱著其身，是则底下众生，行者欲破颠倒故，当习四念止观，观身种种多诸苦患，从因缘生故无常种种恼故苦，身有三十六物故不净，以不得自在故无我，习如是观，观内身观外身观内外身，习如是观，是谓身念止身宝实相如是，何故于此而起颠倒爱著此身，谛思惟念身边乐痛，以爱乐痛故著此身，当观乐痛实不可得，云何不得因衣食故致乐，乐过则苦生，非实乐故，如患疮苦以药涂治痛止为乐，以大苦故谓小苦为乐，非实乐也。复次以故苦为苦，新苦为乐，如担重易肩而以新重为乐非实常乐也，如火性热无暂冷时，若是实乐不应有不乐。或曰：外事是乐因缘不必是乐，或时乐因或时苦因。若使心法与爱相应尔时是乐，与恚相应尔时是苦，与痴相应不苦不乐，以此推之，可知有乐无乐，答曰：无也，淫欲不应是乐，何以故？若淫欲在内，不应外求女色，外求女色当知淫苦，若淫是乐不应时时弃。若弃不应是乐。于大苦中以小苦为乐也，如人应死全命受鞭，以是为乐，欲心炽盛以欲为乐，老时厌欲知欲非乐，若实乐相不应生厌，如是种种因缘俗乐相实不可得，乐失则苦，佛言，乐痛应观苦，苦痛应观乐，如箭在体，不苦不乐应观生灭无常，是谓痛念止。当知心受苦乐受不苦不乐，云何心，是心无常从因缘生故，生灭不住相似生故。但颠倒故谓是为一，本无今有已有还无，是故无常，观知心空云何为空，从因缘生有眼有色可见忆念，欲见如是等和合眼识生，如日爱珠，有日有珠，有干草牛屎众缘和合于是火生，一一推求火不可得，缘合有火，眼识亦尔，不住眼中亦非色中住，不两中间住，无有住处亦复不无，是故佛言，如幻如化现在心观过去心，或苦

或乐或不苦不乐，心各各异各各灭，有欲心无欲心亦如是，各各异各各灭，观内观外心观内外心亦如是，是名心念止。复次观心为属谁。观想思惟念欲等诸心相识法不相应法，谛观其主主不可得，何以故？从因缘生故无常，无常故苦，苦故不自在，不自在故无主，无主故空，前别观身痛心法不可得，今更总观四念止中主不可得，离此处求亦不可得，若常不可得，无常亦不可得，若常应当常苦常乐亦不应忘，若常有神者，无杀恼罪亦无涅槃，若身是神，无常身灭神亦应灭，亦无后世亦无罪福，如是遍观无主，诸法皆空不自在，因缘合故生，因缘合故灭，如是缘合法是名法念止，苦行者得法念止。厌世间空老病死法都无少许常乐我净，我于此空法复何所求，应当入涅槃最善法中住。建精进力得深舍摩陀故，是时得深舍摩陀，住第四法念止中，观诸法相皆苦无乐，无乐是实余者妄语，苦因爱等诸烦恼及业，是非天非时非尘等种种妄语中生，是烦恼及业出生此苦，是苦入涅槃时一切灭尽，非色无色界及世界始世界始等种种妄语能灭此苦、正见等八直是涅槃道。非余外道苦行种种空持戒空禅定空智慧，何以极，佛法中戒定慧三法合行能入涅槃，譬如人立平地持好弓箭能射杀怨贼，三法合行亦如是。戒为平地，禅定为快弓，智慧为利箭，三事备足能杀烦恼贼，以是故外道辈不得涅槃，行者是时作四法缘观缘如射博，观苦四种因缘生故无常，身心恼故苦，无一可得故空，无作无受故无我，观习四种，烦恼有漏业和故集，相似果生故因，是中得一切行故生，非相似果相续故缘，观尽四种，一切烦恼覆故闭，除烦恼火故灭一切法中第一故妙，世间过去故出，观道四种，能到涅槃故道，不颠倒故正，一切圣人去处故迹，得脱世愁恼故离，如是观者得无漏相似法。名为暖法，云何名暖，常勤精进故名暖法，诸烦恼薪无漏智火，烧火欲出初相名为暖法。譬如钻火初钻烟出，是名暖，是为涅槃道初相，佛弟子中有二种人，一者多好一心求禅定，是人有漏道，二者多除爱著好实智慧，是人直趣涅槃入暖法中，有暖相者深得一心，实法锐到无漏界边，行者是时大得安隐，自念，我定当得涅槃，见此道故，如人穿井得至湿泥知当得水不久，如人击贼贼已退散，自知得胜意中安隐，如人怖死，人欲知活不，当先试之以杖打身，若隐盼脉起者，知是有暖必可得活，亦如听法人思惟喜悦心著是时心热。行者如是有暖法故名为有暖，亦名能得涅槃分善根，是善根法有十六行四谛缘，六地中一智慧一切无漏法基。野人能行安隐，是名有暖法，增进转上更名顶法，如乳变为酪，是人观法实相，我当得苦脱，心爱是法是为真法能除种种苦患及老病死，是时思惟此法谁说，是佛世尊，从是得佛宝中信心清净大欢喜悦，若无此法一切烦恼谁当能遮，我当云何得实智慧少许明，从是得僧宝中信心清净大欢喜悦，若我不得佛弟子辈好伴，云何当得实智慧少许明，从是得僧宝中信心清净大欢喜悦，是三宝中得一心清净合实智慧。是顶善根，亦名顶法，亦名能得涅槃分善根，如波罗延经中说：

佛宝法僧宝，谁有少信净。
是名顶善根，汝曹一心持。

云何为少信于佛菩萨辟支佛阿罗汉边为少于野人边为多。复次此可破可失是故名少，如法句说：

芭蕉生实死，竹生实亦然。
骡有子则死，小人得养死。
破失非利故，小人得名誉。
白净分失尽，乃至顶法坠。

复次未断诸结使，未得无漏无量慧心，以是故名少。复次勤精进一心入涅槃道中，更了了观五阴四谛十六行，是时心不缩不悔不退，爱乐入忍是名忍善根，忍何等，随四谛行是名为忍，是善根三种上中下三时，云何名忍？观五阴无常苦空无我，心忍不退是名忍。复次观谛世间尽苦空无有乐。是苦因习

爱等诸烦恼。是习智缘尽是名上法更无有上。八直道能令行人得至涅槃更无有上。如是信心不悔不疑忍是名忍，是中更有忍，种种结使种种烦恼疑悔。来人心中不能令破，譬如石山种种风水不能漂动。是故名忍，是事得名真好野人，如佛说法句中：

世界正见上，谁有得多者。
乃至千万岁，终不随恶道。

是世间正见是名为忍善根，是人多增进一心极厌世界行，欲了了四谛相作证趣涅槃，如是一心中是名世间第一法。一时住四行无常苦空无我，观一谛苦法忍共缘故，何以故观欲界五受阴无常苦空无我，是中心忍入慧，亦是相应心心数法，是名苦法忍，身业口业及心不相应诸行，现在未来世一切无漏法初门，是名苦法忍。次第生苦法智苦法忍断结使苦法智作证，譬如一人刈一人束，亦如利刀斫竹得风即偃，忍智功夫故。是事得办欲界系见苦断十结得得。尔时异等智得无漏智未得无漏慧得是时成就一智，心中成就法智苦智等智，过第三心第四心，成就四智苦智法智比智等智，习尽道法智中，一一智增，离欲人知他心智成就增，苦此忍苦比智断十八结，是四心苦谛能得，习法忍习法智断欲界系七结，习比忍习比智断色无色界系十三结，尽法忍尽法智断欲界系七结，尽比忍尽比智断色，无色界系十二结，道法忍道法智断欲界系八结，道比忍比道智断色无色界系十四结，道比智是名须陀般那实知诸法相，是十六心能十五心中利根名随法行，钝根名随信行，是二人未离欲，名初果向先未断得十六心，名须陀般那，若先断六品结得十六心，名息忌陀伽迷。若先断九品结得十六心，名阿那迦迷。先未离欲断八十八结故，名须陀般那。复次无漏果善根得，得故名须陀般那，利极名见得，钝极名信爱，思惟结未断，余残七世生。若思惟结三种断，名家家之世生，圣道八分三十七品名流流向涅槃、随是流行故名须陀般那，是为佛初功德子恶道得脱。三结断三毒薄，名息忌陀伽迷。复次欲界结九种，见谛断思惟断，若凡夫人，先以有漏道断欲界系六种结入见谛道，十六心中得名息忌陀伽迷，若八种断入见谛道，第十六心中一种名息忌陀伽迷果向呵那伽迷，若佛弟子得须陀般那，单断三结欲得息忌陀伽迷，是思惟断欲界系九种结六种断，是名息忌陀伽迷八种断，是名一种息忌陀伽迷果向阿那伽迷。若凡夫人先断欲界系九种结入见谛道，第十六心中名阿那伽迷，若得息忌陀伽迷进，断三种思惟结，第九解脱道名阿那伽迷。阿那伽迷有九种，今世必入涅槃阿那伽迷，中阴入涅槃阿那伽迷，生已入涅槃阿那伽迷，勤求入涅槃阿那伽迷，不勤求入涅槃阿那伽迷，上行入涅槃阿那伽迷，至阿迦尼吒入涅槃阿那伽迷，到无色定入涅槃阿那伽迷，身证阿那伽迷，行向阿罗汉阿那伽迷，色无色界九种结，以第九无碍道金刚三昧破一切结，第九解脱道尽智修一切善根，是名阿罗汉果。是阿罗汉有九种。退法、不退法、死法、守法、住法、必知法、不坏法、慧脱共脱、濡智濡进。行五种法退是名退法，利智利进行五种法不退，是名不退法，濡智濡进利厌思惟自杀身，是名死法，濡智大进自护身，是名守法，中智中进不增不减处中而住，是名住法，少利智勤精进能得不坏心解脱，是名必知法，利智大进初得不坏心解脱，是名不坏法，不能入诸禅未到地中诸漏尽，是名慧解脱，得诸禅亦得灭禅诸漏尽，是名共解脱，有阿罗汉，一切有为法常厌满足，更不求功德，待时入涅槃，有阿罗汉，求四禅四无色定四等心。八解脱八胜处十一切入九次第六神通，愿智阿兰若那三昧超越三昧熏禅三解脱门及放舍更作利智勤精进，入如是诸禅功德，是名得不退法不坏法。若佛不出世无佛法无弟子时，是时离欲人辟支佛出。辟支佛有三种，上中下下者本得须陀般那若息忌陀伽迷，是须陀般那于第七世生人中，是时无佛法不得作弟子。复不应八世生，是时作辟支佛，若息

总陀伽迷二世生，是时无佛法不得作弟子，复不应三世生，是时作辟支佛。有人愿作辟支佛，种辟支佛善根时，无佛法善根熟，尔时厌世出家得道名辟支佛，是名中辟支佛，有人求佛道，智力进力少以因缘退是时佛不出世无佛法亦无弟子，而善根行熟作辟支佛、有相好若少若多。厌世出家得道是名上辟支佛，于诸法中智慧浅入名阿罗汉，中入名辟支佛，深入名佛，如遥见树不能分别枝。小近能分别枝，不能分别花叶，到树下尽能分别知树枝叶花实。声闻能知一切诸行无常一切诸法无主。唯涅槃善安隐，声闻能如是观，不能分别深入深知辟支佛少能分别，亦不能深入深知，佛知诸法分别究畅，深入深知也。如波罗奈国王，夏暑热时处高楼上坐七宝床，令青衣磨牛头栴檀香涂身，青衣臂多著钏，摩王身时钏声满耳，王甚患之，教次第令脱，钏少声微，唯独一钏寂然无声，王时悟曰：国家臣民宫人彩女，多事多恼亦复如是，即时离欲独处思惟得辟支佛，须发自落著自然衣，从楼阁去，以己神足力出家入山，如是因缘中品辟支佛也。

若行者求佛道，入禅先当系心专念十方三世诸佛生身，莫念地水火风山树草木，天地之中有形之类及诸余法一切莫念。但念诸佛生身处在虚空，譬如大海清水中央金山五须弥，如夜暗中然大火如大施祠中七宝幢，佛身如是。有三十二相八十种好，常出无量清净光明于虚空相青色中，常念佛身相如是，行者便得十方三世诸佛悉在心目前一切悉见三昧，若心余处缘还摄令住念在佛身，是时便见东方三百千万千万亿种无量诸佛，如是南方西方北方四维上下，随所念方见一切佛，如人夜观星宿，百千无量种星宿悉见，菩萨得是三昧，除无量劫厚罪令薄，薄者令灭，得是三昧已，当念佛种种无量功德一切智一切解一切见一切德，得大慈大悲自在，自初出无明四无畏五眼十力十八不共法，能除无量苦救老死畏。与常乐涅槃，佛有如是等种种无量功德，作是念已自发愿言，我何时当得佛身佛功德巍巍如是，复作大誓，过去一切福，现在一切福，尽持求佛道不用馀报，复作是念，一切众生甚可怜悯，诸佛身功德巍巍如是，众生云何更求余业而不求佛，譬如贵家盲子坠大深坑饥穷困苦食粪食泥，父甚悯之，为求方便，拯之于深坑，食之以上馔，行者念言，佛二种身功德甘露如是，而诸众生坠生死深坑食诸不净，以大悲心我当拯济一切众生，令得佛道度生死岸，以佛种种功德法味悉令饱满，一切佛法愿悉得之，闻诵持问观行得果为作阶梯，立大要誓被三愿铠。外破魔众内击结贼，直入不回，如是三愿，比无量诸愿愿皆住之，为度众生得佛道故，如是念如是愿。是为菩萨念佛三昧。

行菩萨道者于三毒中若淫欲偏多，先自观身，骨肉皮肤筋脉流血，肝肺肠胃屎尿涕唾。三十六物九想不净，专心内观不令外念，外念诸缘摄之令还。如人执烛入杂谷仓，种种分别豆麦黍粟无不识知。复次观身六分，坚为地分，湿为水分，热为水分，动为风分，孔为空分，知为识分。亦如屠牛分为六分。身首四支各自异处，身有九孔常流不净革囊盛屎，常作是观不令外念，外念诸缘摄之令还。若得一心，意生厌患求离此身，欲令速灭早入涅槃，是时当发大慈大悲。以大功德拔济众生兴前三愿，以诸众生不知不净起诸罪垢，我当拔置于甘露地。复次欲界众生乐著不净如狗食粪。我当度脱至清净道。复次我当学求诸法实相，不有常不无常，非净非不净，我当云何著此不净，观不净智从因缘生。如我法者当求实相。云何厌患身中不净而取涅槃。当如大象度驶流水穷尽源底，得实法相灭入涅槃。岂可如猕猴诸兔畏怖驶流趣自度身。我今当学如菩萨法，行不净观除却淫欲，广化众生令离欲患，不为不净观所厌没。复次既观不净则厌生死。当观净门系心三处，鼻端眉间额上，当于是中开一寸皮净除血肉，系心白骨不令外念，外念诸缘摄之令还。著三

缘中恒与心斗。如二人相扑，行者若胜心，则不如制之令住。是名一心，若以厌患起大悲心悯念众生，为此空骨远离涅槃入三恶道，我当勤力作诸功德教化众生令解身相空，骨以皮覆实聚不净，为众生故，馀当分别此诸法相，有少净想心生爱著，不净想多心生厌患，有出法相故生实法。诸法实相中无净无不净，亦无闭亦无出观诸法等，不可坏不可动，是名诸法实相行菩萨道者，若嗔恚偏多当行慈心，念东方众生，慈心清净无怨无恚广大无量，见诸众生悉在目前，南西北方四维上下亦复如是。制心行慈不令外念。外念异缘摄之令还，持心目观一切众生，悉见了了皆在目前。若得一心当发愿言，我以涅槃实清净法，度脱众生使得实业，行慈三昧心如此者，是菩萨道，住慈三昧以观诸法实相，清净不坏不动，愿令众生得此法利，以此三昧慈念东方一切众生使得佛乐，十方亦尔。心不转乱是谓菩萨慈三昧门。

问曰：何不一时总念十方众生？答曰：先念一方一心易得。然后次第周遍诸方。问曰：人有怨家恒欲相害，云何行慈欲令彼乐？答曰：慈是心法出生于心，先从所亲，所亲转增得乃及怨家。如火烧薪盛能然湿。问曰：或时众生遭种种苦，或在人中或地狱中，菩萨虽慈彼那得乐？答曰：先从乐人取其乐相，令彼苦人得如彼乐。如败军将怖惧失胆，视彼敌人背谓勇士。问曰：行慈三昧有何善利？答曰：行者自念，出家离俗应行慈心，又思惟言，食人信施宜行利益如佛所言，须臾行慈是随佛教，则为人道不空受施。复次身著染服心应不染，慈三昧力能令不染，复次我心行慈于破法世，我有法人非法众中，我有法人如非无恼，慈定力故，菩萨行道趣甘露门，种种热恼慈凉冷乐，如佛所言，人热极时入清凉池乐，复次被大慈铠遮烦恼箭。慈为法药消怨结毒，烦恼烧心慈能除火，慈为法梯登解脱台。慈为法船渡生死路，贫善法财慈为上宝，行趣涅槃慈为道粮，慈为骏足度入涅槃，慈为猛将越三恶道，能行慈者消伏众恶，诸天善神常随拥护。问曰：若当行人得慈三昧，云何不失而复增益？答曰：学戒清净善信倚乐，学诸禅定一心智慧，乐处闲静常不放逸，少欲知足行顺慈教，节身少食灭损睡眠，初夜后夜思惟不废，省烦言语默然守静。坐卧行住知时消息，不令失度致疲苦极。调和寒湿不令恼乱，是谓益慈。复次以佛道乐涅槃之乐与一切人。是名大慈。行者思惟，现在未来大人行慈利益一切。我亦被蒙是我良祐，我当行慈毕报施恩，复更念言，大德慈心悯念一切以此为乐。我亦当尔。念彼众生令得佛乐涅槃之乐。是为报恩。复次慈力能令一切心得快乐，身离热恼得清凉乐。持行慈福念安一切以报其恩。复次慈有善利，断嗔恚法开名称门，施主良田生梵天因。住离欲处除却怨对及斗诤根。诸佛称扬智人爱敬。能持净戒生智慧明，能闻法利，功德醍醐决定好人。出家猛力消灭诸恶，骂辱不善慈报能伏。结集悦乐生精进法，富贵根因办智慧府。诚信库藏诸善法门。致称誉法敬畏根本佛正真道。若人持恶向还自受其殃。五种恶语，非时语，非实语，非利语，非慈语，非软语，是五恶语不能倾动。一切毒害亦不能伤，譬如小火不能热大海，如毗罗经中优填王阿婆陀那说，有二夫人，一名无比，二名舍迷婆帝，无比诽谤舍迷婆帝，舍迷婆帝有五百直人。王以五百箭欲一一射杀之，舍迷婆帝语诸直人，在我后立。是时舍迷婆帝入慈三昧，王挽弓射之，箭坠足下，第二箭还向王脚下，王大惊怖，复欲放箭，舍迷婆帝语王言。止止。夫妇之义是故相语，若放此箭当直破汝心。王时恐畏投弓舍射，问言：汝有何术？答言：我无异术，我是佛弟子入慈三昧故也。是慈三昧略说有三种缘：生缘法缘无缘。诸未得道是名生缘，阿罗汉辟支佛是名法缘，诸佛世尊是名无缘是故略说慈三昧门。

行菩萨道者，于三毒中若愚痴偏多，当

观十二分破二种痴，内破身痴外破众生痴，思惟念言，我及众生俱在厄难，常生常老常病常死常灭常出，众生可怜不知出道从何得脱，一心思惟，生老病死从因缘生，当复思惟何因缘生，一心思惟，生因缘有，有因缘取，取因缘爱，爱因缘受，受因缘触，触因缘六入。六入因缘名色，名色因缘识，识因缘行，行因缘无明，如是复思惟，当何因缘灭生老死，一心思惟，生灭故老死灭，有灭故生灭，取灭故有灭，爱灭故取灭，受灭故爱灭，触灭故受灭，六入灭故触灭，名色灭故六入灭，识灭故名色灭，行灭故识灭，痴灭故行灭此中十二分云何，无明分不知前不知后不知前后，不知内不知外不知内外，不知佛不知法不知僧不知苦不知习不知尽不知道，不知业不知果不知业果，不知因不知缘不知因缘，不知罪不知福不知罪福，不知善不知不善不知善不善，不知有罪法不知无罪法，不知应近法不知应远法，不知有漏法不知无漏法，不知世间法，不知出世间法，不知过去法不知未来法不知现在法，不知黑法不知白法，不知分别因缘法，不知六触法，不知实证法。如是种种不知不慧不见暗黑无明，是名无明，无明缘行，云何名行？行有三种，身行口行意行。云何身行？入息出息是身行法，所以者何？是法属身故名身行，云何口行有觉有观。是作觉观已然后口语。若无觉观则无言说，是谓口行。云何意行？痛想是意法，系属意故，是名意行。复次欲界系行色界系行无色界系行。复次善行不善行不动行。云何善行？欲界一切善行，亦色界三地。云何不善行？诸不善法。云何不动行？第四禅有漏善行及无色定善有漏行，是名行，行因缘识，云何名识？六种识界，眼识乃至意识，是名六识，识因缘名色，云何为名？无色四分痛想行识，是谓名。云何为色？一切色四大及造色，是谓色。云何四大？地水火风。云何地？坚重相者地。濡湿相者水，热相者火，轻动相者风，余色可见。有对无对是名造色，名色和合是谓名色，名色因缘六入。云何六入？内六入，眼内入乃至意内入，是名六入，六入因缘触，云何触？六种触界，眼触乃至意触。云何眼触？眼缘色生眼识，三法和合是名眼触，乃至意触亦如是，触因缘受，云何受？三种受，乐受苦受不苦不乐受。云何乐受？爱使。云何苦受？恚使。云何不苦不乐受？痴使，复次乐受生乐住乐灭苦，苦受生苦住苦灭乐，不苦不乐受不知苦不知乐。受因缘爱，云何爱？眼触色生爱，乃至意触法生爱。爱因缘取，云何取？欲取见取戒取我语取，取因缘有。云何有？三种有，欲有色有无色有，下从阿鼻大泥梨上至他化自在天。是名欲有，及其能生乐。云何色有？从下梵世上至阿迦尼吒天，是名色有。云何无色有？从虚空乃至非有想非无想处，是名无色有，有因缘生。云何生？种种众生处处生出，有受阴得持得入得名，是名生。生因缘老死，云何老？齿落发白多皱，根熟根破气噎。身偻拄杖行步，阴身朽故，是名老。云何死？一切众生处处退落坠灭，断死失寿命尽，是名死。先老后死故名老死。是中十二因缘，一切世间非无因缘边，非天边非人边非种种等邪缘边出，菩萨观十二因缘，系心不动不令外念，外念诸缘摄之令还。观十二分生三世中，前生今生后生，菩萨若得心住，当观十二分空无有主。痴不知我作行，行不知我从痴有。但无明缘故行生，如草木种从子芽出，子亦不知我生芽，芽亦不知从子出，乃至老死亦复如是，是十二分中一一观知无主无我，如外草木无主，但从到见计有吾我。问曰：若无吾我无主无作，云何去来言说死此生彼？答曰：虽无吾我，六情作因六尘作缘中生六识，三事和合故触法生念知诸业，由是去来言说从是有生死。譬如日爱珠因日干牛屎和合方便故火出。五阴亦尔。因此五阴生，后世五阴出，非此五阴至后世。亦不离此五阴得后世五阴。五阴但从因缘出譬如谷子中芽出，是子非芽亦非余芽边生，非异非一，得后世身亦尔。譬如树未有茎节枝

叶花实，得时节因缘花叶具足。善恶行报亦复如是，种子坏故非常非一，芽茎叶等生故不断不异。死生相续亦复如是。行者谓法无常苦空无我自生自灭。知因爱等有。知因灭是尽。知尽是道，以四种智知十二分是正见道，众生为缚著所诳。如人有无价宝珠，不别其真为他欺诳，是时菩萨发大悲心。我当作佛以正真法化彼众生令见正道。问曰：如摩诃衍般若波罗蜜中言，诸法不生不灭空无所有，一相无相是名正见，云何言无常等观名为正见？答曰：若摩诃衍中说诸法空无相，云何言无常苦空等不实，若言不生不灭空是实相者，不应言无相，汝言前后不相应，复次佛说四颠倒，无常中常颠倒亦有道路，一切有为无常，何以故？因缘生故。无常因无常缘，所生果云何常，先无而今有已有便无，一切众生皆见无常，内有老病死，外见万物凋苦，云何言无常不实。问曰：我不言有常为实无常为不实，我言有常无常俱是不实，何以故？佛言：空中有常无常二事不可得。若著此二事是俱颠倒，答曰：汝言不与法相应，何以故？言无法云何复言二俱颠倒，一切空无所有是为实不颠倒，若我破有常著无常，我法应破而不实我，有常颠倒破故观无常，何以故？无常力不能破有常，如毒能破余毒，如药除病，药亦俱去，当知药妙能除病故，若药不去后药为病，此亦如是，若无常法著应当破不实故，我不受无常法云何破？佛言：苦是四真谛中言实苦，谁能使乐，苦因是实因，谁能令非因，苦尽是实尽，谁能令不尽，尽道是实道，谁能令非道，如日或可令冷，月或可令热，风可令不动，是四真谛终不可动转，汝于摩诃衍中不能了但著言声，摩诃衍中诸法实相，实相不可破无有作者，若可破可作此非摩诃衍，如月初生，一日二日其生时甚微细，有明眼人能见指示不见者，此不见人但视其指而迷于月，明者语言，痴人何以但视我指，指为月缘指非彼月，汝亦如是，言音非实相，但假言表实理，汝灭著言声暗

于实相，行若得如是正知见，观十二分和合为因果二分，果时十二分为苦谛，因时十二分为习谛，因灭是尽谛，见因果尽是道谛，四种观果无常苦空无我，四种观因集因缘生。问曰：果有四种但名苦谛，余者无谛名也。答曰：若言无常谛复疑，苦谛亦疑，无我谛亦疑，一种难处，复次若言无常谛无咎，空非我谛亦无咎，若无常苦空无我谛，于说为重故，是故于四说一。问曰：苦有何异相，于三中独得名？答曰：苦是一切众生所厌患，众生所怖畏，无常不尔或有人为苦所逼，思得无常，无有欲得苦者。问曰：有人欲得捉刀自杀针炙苦药入贼，如是种种非求苦也。答曰：非为欲得苦欲存大乐，畏苦故取死，苦为第一患乐为第一利，以是故离实苦得快乐，是故佛以果分独名苦谛，非无常空无我谛，是于四谛中了了实智慧不疑不悔，是名正见，思惟是事种种增益故，是名正觉，除邪命摄四种邪语，离余四种邪语摄四种正语，除邪命摄身三种业除馀三种邪业，名正业，离余种种邪命，是名正命，如是观时精进，是正方便，是事念不散，是名正念，是事思惟不动是名正定，正觉如王七事随从，是名道谛，是事一心实信不动，是名信根，一心精勤求道，是名精进根，一心念不忘失，是名念根，心住一处亦不驰散，是名定根，思惟分别无常等觉，是名慧根，是名增长得力，是名五力，问曰：八正道中皆说慧念定等。根力中何以重说？答曰：随入行时初得小利，是时名为根，是五根增长得力，是时得名为力，初入无漏见谛道中，是功德名八正道，入思惟道时名七觉意，初入道中观念身痛心法常一心念，是名四念止，如是得善法味四种精勤，是名四正勤，哪是欲精进定慧初门，勤精进求如意自在，是名四神足，虽名四念止四正勤四神足五根等。皆摄随门时初后少多行地缘各各得名，譬如四大各各有四大．但多得名，若地种多水火风少处名为地大，水火风亦如是，如是三十七品中各各有诸品，如四念止

中有四正勤四神足五根五力七觉八道等，如是观十二分四谛行四念止四正勤四神足五根五力七觉意八正道，其心安乐。复以此法度脱众生，一心誓愿精进求佛，是时心中思惟观念。我了了观知此道不应取证，有二事力故未入涅槃，一者大悲不舍众生，二者深知诸法实相，诸心心数法从因缘生，我今云何随此不实，当自思惟欲入深观十二因缘知因缘是何法，复更思惟，是四种缘、因缘，次第缘，缘缘，增上缘，五因为因缘，除过去现在阿罗汉最后心，余过去现在心心数法，是次第缘，缘缘增上缘缘一切法，复自思惟，言若法先因缘中有则不应言是法因缘生，若无亦不应言因缘中生生有半无亦不应因缘生，云何有因缘，若法未生，若过去心心数法失，云何能作次第缘，若佛法中妙法无缘，涅槃云何为缘缘若诸法实无性，有法不可得，若因缘果生因此有彼，是说则不然，若因缘中各各别，若和合一处是果不可得，云何因缘边出果，因缘中无果故，若因缘中先无果而出者，何以不非因缘边出果，二俱无故，果属因缘因缘边出，是因缘不自在属余因缘，是果属余因缘云何不自在，因缘能生果，是故果不从因缘有，亦不从非因缘有，则为非果，果无故缘与非缘亦无也。

问曰：佛言十二因缘无明缘诸行，汝云何言无因果？答曰：先以被答不应更难，若难者更当答。佛言眼因色缘痴边生邪忆念痴是无明，是中无明何所依住，若依眼邪若色中若识邪。不应依眼住，若依眼住，不应待色常应痴，若依色住，不应待眼是则外痴何豫我事，若依识住，识无色无对无触无分无处，无明亦尔云何可住，是故无明非内非外非两中间，不从前世来亦不住后世，非东西南北四维上下来，无有实法，无明性而了无明性，则变为明。一一推之痴不可得，云何无明缘行？如虚空不生不灭不有不尽本性清净。无明亦如是，不生不灭不有不尽本性清净，乃至生缘老死亦尔。菩萨如是观十二因缘，知众生虚诳系在苦患易度耳，诸法若有实相难可得度。思惟如是则破愚痴。若菩萨心多思觉，常念阿那波那，入时出时数一乃至十、一一心不令驰散，菩萨从此门得一心除五盖欲行，菩萨见道应行三种忍，法生忍柔顺法忍无生忍，云何生忍？一切众生或骂或打或杀，种种恶事心不动转不嗔不恚，不唯忍之而更慈悲。此诸众生求诸好事愿一切得，心不舍故，是时渐得解诸法实相，如气熏著，譬如慈母爱其赤子乳哺养育，种种不净不以为恶，倍加怜念欲令得乐，行者如是，一切众生作种种恶，净不净行心不增恶不退不转，复次十方无量众生，我一人应当悉度使得佛道，心忍不退不悔不却，不懈不厌不畏不难，是生忍中一心系念，三种思惟不令外念，外念诸缘摄之令还，是名生忍。云何柔顺说忍？菩萨既得生忍功德无量，知是功德福报无常，是时厌无常自求常福，亦为众生求常住法，一切诸法色无色法，可见不可见法，有对无对法，有漏无漏有为无为上中下法，求其实相，实相云何非有常非无常。非乐非不乐，非空非不空，非有神非无神，何以故非有常，因缘生故，先无今有，故已有还无故，是故非有常。云何非无常？业报不失故，受外尘故，因缘增长故非无常。云何非乐？新苦中生乐想故，一切无常性故，缘欲生故，是故非乐。云何非不乐？乐有多故，欲染生故，求乐不惜身故，是非不乐。云何非空？内外入各各受了了故，有罪福报故，一切众生信故，是故非空。云何非不空？和合等实故，分别求不可得故，心力转故，是故非不空。云何非有神？不自在故，第七识界不可得故、神相不可得故，是故非有神。云何非无神？有后世故，得解脱故，各各我心生不计余处故，是故非无神。如是不生不灭，不不生不不灭，非有非无，不受不著，言说悉灭心行处断，如涅槃性，是法实相，于此法中信心清净无滞无碍，软知软信软进，是谓柔顺法忍。云何无生法忍？如上实相法中

智慧信进增长根利，是名无生法忍。譬如声闻法中暖法顶法智慧信精进增长得忍法，忍者忍涅槃忍无漏法故名为忍，新得新见故名为忍，法忍亦如是，时解脱阿罗汉不得无生智，增进广利转成不时解脱得无生智，无生法忍亦如是，未得菩萨果得无生法忍。得菩萨真行果是名菩萨道果，是时得般舟三昧，于众生中得大悲，入般若波罗蜜门，尔时诸佛便受其号坠生佛界中，为诸佛所念，一切重罪薄，薄者灭，三恶道断，常生天上人中，名不退转到不动处，末后肉身尽入法身中，能作种种变化，度脱一切众生，具足六度供养诸佛，净佛国土教化众生，立十地中功德成满，次第得阿耨多罗三藐三菩提，为菩萨禅法中初门。

行者定心求道时，常当观察时方便。
若不得时无方便，是应为失不为利。
如犊未生毂牛乳，乳不可得非时故。
若犊生已毂牛角，乳不可得无智故。
如钻湿木求出火，火不可得非时故。
若折干木以求火，火不可得无智故。
得处知时量己行，观心方便力多少。
宜应精进及不宜，道相宜时及不宜。
若心调动不应勇，如是勇过不得定。
譬如多薪炽大火，大风吹来不肯灭。
若能以定自调心，如是动息心得定。
譬如大火大风吹，大水来浇无不灭。
若人心软复懈怠，如是厌没不应行。
譬如少薪无焰火，不得风吹便自灭。
若有精进勇猛心，如是疾使得道疾。
譬如小火多益薪，风吹转炽无灭时。
若行放舍止调缩，设复发舍失护法。
譬如病人宜将养，若复放舍无得活。
若有舍想正等心，宜时勤行得道疾。
譬如有人乘调象，如意至凑无踬碍。
若多淫欲爱乱心，是时不应行慈等。
淫人行慈益痴闷，如人冷病服冷药。
淫人心乱观不净，谛观不净心得定。
行法如是相应故，如人冷病服热药。
若多嗔恚忿乱心，是时不应观不净。
嗔人观恶增恚心，如人热病服热药。
若人嗔怒行慈心，行慈不舍嗔心灭。
行法如是相应故，如人热病服冷药。
若多愚痴心暗浅，不净行慈悲行法。
二行增痴无益故，如人风病服麦药。
人习痴暗观因缘，分别谛观痴心灭。
法行如是相应故，如人病风服灭药。
金融急麓则消过，未融便止则不消。
非时水浇金则生，非时放置则不熟。
精进摄心及放舍，应当观察行道法。
非时方便失法利，若非法利为非利。
譬如药师三种病，冷热风病除灭故。
应病与药佛如是，淫怒痴病随药灭。

禅　法　要　解

鸠摩罗什译

简　介

本篇亦为鸠摩罗什辑译的介绍禅法的名著，主要介绍阐释大乘禅法。

卷　上

行者初来欲受法时，师问五众戒净已，若淫欲多者，应教观不净。不净有二种：一者恶厌不净，二者非恶厌不净。何以故？众生有六种欲：一者著色，二者著形容，三者著威仪，四者著言声，五者著细滑，六者著人相。著五种欲者令观恶厌不净。著人相者令观白骨人相。又观死尸若坏若不坏。观不坏断二种欲威仪言声，观已坏悉断六种欲。习不净有二种：一者观死尸臭烂不净，我身不净死尸一等无有异也。如是观已心生恶厌，取

是相已，至闲静处若树下若空舍，以所取相自观不净，处处遍察，系心身中不令外出。若心驰散还摄缘中，二者虽不眼见，从师受法忆想分别。自观身中，三十六物不净充满，发毛爪齿涕泪涎唾，汗垢肪肪皮膜肌肉，筋脉髓脑心肝脾肾肺胃肠肚胞胆痰阴，生藏脓血屎尿，诸虫如是等种种不净，假名为身。自观如是，所著外身亦如是观。若心厌恶淫欲，心息则已。若心不息当勤精进，呵责其心作是念言：老病死苦其为至近，命如电逝，人身难得。善师难遇，佛法欲灭如晓时灯，有破定法，众患甚多，内诸烦恼外有魔民，国土饥荒内外老病，死贼其力甚大，坏习禅定。我身可畏，于诸烦恼贼中未有微损，于禅定法中未有所得。虽服法衣，内实空虚俗人无异。诸恶趣门一切皆开，诸善法中未入正定。于诸恶法未能必不为恶。我今云何著是屎囊而生懈怠，不能精勤制伏其心。如此弊身贤圣所呵，不净可恶九孔流出。而贪著此身，与畜生同死，俱投黑暗甚所不应，如是鞭心思惟自责还摄本处。又时亦复应令心悦，作是念言：佛是一切智人。直说道教易解易行。是我大师，如是不应忧畏；如依大王无有怖畏。诸阿罗汉所作已办，是我同伴。已能伏心如奴衷主。心已调伏具种种果六通自在。我亦应自伏其心求得此事。唯有此道无复异路。如是思惟已还观不净。复自欣欢作是念言：初习道时，诸烦恼风吹破我心。我欲得道。上妙五欲尚不能坏，何况弊者。如长老摩诃目揵连得阿罗汉道。本妇将从伎乐盛日庄严饰欲坏目连。目连尔时说偈言

汝身骨干立，皮肉相缠裹。
不净内充满，无一是好物。
韦囊盛屎尿，九孔常流出。
如鬼无所直，何足以自贵。
汝身如行厕，薄皮以自覆。
智者所弃远，如人舍厕去。
若人知汝身，如我所厌恶。
一切皆远离，如人避屎坑。
汝身自严饰，华香以璎珞。
凡夫所贪爱，智者所不惑。
汝是不净聚，集诸秽恶物。
如庄严厕舍，愚者以为好。
汝协肋著脊，如椽依栋住。
五藏在腹内，不净如屎篋。
汝身如粪舍，愚夫所保爱。
饰以珠璎珞，外好如画瓶。
若人欲染空，终始不可著。
汝欲来娆我，如蛾自投火。
一切诸欲毒，我今已灭尽。
五欲已远离，魔网已坏裂。
我心如虚空，一切无所著。
正使天欲来，不能染我心。

行者如是思惟决定坚固，住心本缘不畏众欲。若利根者，一心精勤，远至七日心得定住。中根者，乃至三七。钝根者，久久乃得。如攒酪成酥，必可得也。若不任习行。是身虽复久习种种方喻，空无所得。譬如攒水终不成酥。问曰：何事不中？答曰：若犯禁戒不可忏者。若邪见不舍，若断善根及三覆障。所谓厚利烦恼。五无间罪，三恶道报，如是等罪不应习行。又摩诃衍中，菩萨利根，有实智慧福德因缘。不同其事。若不任习行。当诵经修福起塔供养。说法教化行十善道。问曰：云何当知得一心相？答曰：心住相者身软轻乐，嗔恚愁忧诸恼心法皆已止息，心得快乐未曾所得胜于五欲。心净不浊故身有光明。如清净镜光观于外，如明珠在净水中光明显照。行者见是相已心安喜悦。譬如渴人掘地求水已见湿泥，得水不久，行者如是。初习行时如掘干土，久而不止，得见湿相，自知不久当得禅定，一心信乐精勤摄心转入深定。作是念已毁訾五欲。见求欲者甚为可恶，如人见狗不得好食而啖臭粪。如是种种因缘。呵欲为过，心生怜悯。受五欲者，自心有乐而不知求，反更外求不净罪乐。行者常应精进昼夜集诸善法助成禅定。诸障禅法令心远离。集诸善法者，观欲界无常若空无我。如

病如疮如痈如箭入心。三毒炽燃起诸斗争嫉妒烟相甚为恶厌。如是观者，是名初习禅法。若习法时，中间或有五盖覆心，即应除灭。如黑云翳日风力破散。若淫欲盖起，心念五欲即应思惟，我今在道自舍五欲云何复念，如人还食其吐，此是世间罪法。我今学道，除剃须发被著法衣，尽其形寿。五欲情愿永离永断。云何还复生著？甚非所宜。即令除灭。如贼毒蛇不令入室，以其为祸甚深重故。复次五欲之法，众恶住处，无有反复。初时尚可，久后欺诳受诸苦毒。嫉妒恚怒无恶不作，如囊盛众刀以手抱触左右伤坏，复次设得五欲犹不厌足，若无厌足则无有乐。如渴饮浆，未及除渴不得有乐。犹如搔疥，甚患未差不可为乐。复次欲染其心不见好丑，不畏今世后世罪报，以是之故除却淫欲。已却淫欲或生嗔恼，嗔恼心生即应除却，众生可念，处胎已来无时不苦。众苦备具云何更增其恼。如人临欲刑戮，何有善人重增苦痛。又复行道之人，应舍吾我爱慢等结。虽不障生天而行道之人尚不生念，何况嗔恚拔乐根本。复次如水沸动不见面像。嗔恚心生不识尊卑父母师长，乃至不受佛教，嗔为大病，残害无道犹如罗刹，当以思惟。慈心消灭嗔恚，淫欲嗔恚既止，若得禅定则为快乐。若未得禅乐，情散愁愦心转沈重，瞪瞢不了。即知睡眠害心之贼，尚破世利，何况道事。睡眠法者与死无异，气息为别，如水衣覆水不睹面像，睡眠覆心不见好丑，诸法之实亦复如是。即时除却应作是念：诸烦恼贼皆欲危害何可安眠。如对贼阵，锋刃之间不应睡眠。未离老病死患、未脱三恶道苦，于道法中乃至暖法未有所得，不应睡眠，作是念已，若睡犹不止即应起行，冷水洗面，瞻视四方仰观星宿。念于三事除灭睡眠不令覆心。一者怖畏。当自思惟，死王大力常欲为害，念死甚近如贼疾来无可恃怙。又如拔刀临项，睡则斩首。二者欣慰。当作是念。佛为大师，所有妙法未曾有也。我以受学自幸欣庆。睡心即灭。三者愁忧，当复念言：后世展转受身经历；苦痛毒害无力无量。如是种种因缘呵睡眠法，如是思惟睡眠则止。若掉悔盖起，应作是念，世人欲除忧，求欢喜故而生掉戏。今我若行坐禅求道，云何自恣放心掉戏，甚所不应。佛法所重摄心为本，不应轻躁纵心自放，如水波动不见面像。掉戏动心不见好丑。悔如禅度中说。问曰：贪欲恚疑各别为盖，何故睡眠掉悔二合为盖？答曰：睡虽烦恼势力微薄，眠不助成则不覆心。掉戏无悔不能成盖，以是故二合为盖。譬如以绳系物单则无力，合而能系。复次睡眠心法因睡心重，以心重故身亦俱重。因睡微覆眠覆转增遮坏道法，是故二合为盖。眠既觉已心不专一，驰念五欲行诸烦恼，是名为掉。譬如猕猴得出羁闭。自恣跳踯戏诸林木，掉亦如是。已念五欲行诸结使，身口意失而生忧悔。作是念言，不应作而作，应作而不作。是故掉悔相因二合为盖。问曰：作恶能悔不应为盖。答曰：如犯戒自悔。从今以往不复更作。如是非盖。若心作罪常念不息。忧恼乱心故名为盖。如是种种因缘。呵掉悔盖，系心缘中。若心生疑即应令灭。所以者何？疑之为法非如爱慢，今世不生欢心，后世令堕地狱。有疑遮诸善法，如岐路犹豫不知那进，便自止息。行者如是。本所习法疑不复进，即知疑患遮覆正道，当疾除却。复作是念，佛为一切智人，分别诸法，是世间法是出世间法，是善是不善，是利是害，了了分明。今但受行不应生疑，当随教法不应拒违。复次佛法妙者，修定智慧如实如法。我无是智云何自心筹量诸法。如人手执利器，乃可与贼相御。若无所执而对强敌反以为害。我今未得修定智慧。云何欲筹量诸法实相，是不应然，复次外道非佛弟子故应生疑。我是弟子云何于佛而复生疑？佛常毁訾疑患，是覆是盖是遮是碍，自诳之法。如人既知刺客即应除避，疑亦如是。诳惑行者。欲与疑慧而得实智。譬如病疥搔之转多身坏增剧。良医授药疥痒自止。行者如是。种

种诸法而生疑想。随事欲解疑心转多。是以佛教直令断疑。疑生即灭。如是种种呵疑。当疾除却。行者如是思惟除舍五盖集诸善法。深入一心。断欲界烦恼得初禅定。如佛经说,行者离欲恶不善法。有觉有观离生喜乐入初禅。问曰：得初禅相云何？答曰。如先以正念呵止五欲，未得到地，身心快乐柔和轻软身有光明。得初禅相转复增胜。色界四大遍满身故。柔和轻软离欲恶不善一心定故能冷快乐。色界造色有光明相。是故行者见妙光明照身内外。行者如是心意转异。嗔处不嗔喜处不喜。世间八法所不能动，信敬惭愧转多增倍。于衣服饮食等心不贪著。但以诸善功德为贵，余者为贱。于天五欲尚不系心。何况世间不净五欲。得初禅人有如是等相。复次得初禅时心大惊喜。譬如贫者卒得宝藏。心大欢喜作是念言：初夜中夜后夜，精勤苦行习初禅道，今得果报如实不虚。妙乐如是。而诸众生狂惑顽愚。没于五欲不净非乐。甚可怜愍。初禅快乐内外遍身。如水渍乾土内外沾洽。欲界身分受乐不能普遍。欲界淫恚诸火热身。入初禅池凉乐第一除诸热恼。如大热极入清凉池。既得初禅念本所习修行道门。或有异缘。所谓念佛三昧，或念不净慈心观等。所以者何？划行思力令得禅定转复深入。本观倍增清净明了。行者得初禅已进求二禅，若有漏道。于二禅边地厌患觉观，如欲界五欲五盖令心散乱。初禅觉观恼乱定心亦复如是。若无漏道，离初禅欲，即用无漏初禅，呵责觉观。问曰：如初禅结使亦能乱心，何故但说觉观？答曰：初禅结使名为觉观。所以者何？因善觉观而生爱著，是故结使亦名觉观。始得初禅未有余著。复次本未曾得觉观大喜，以大喜故坏败定心，以破定故先应除舍。复次欲入甚深二禅定故除却觉观，为大利故而舍小利。如舍欲界小乐而得大乐。问曰：但说觉观应灭，不说初禅烦恼耶？答曰：觉观即是初禅善觉观也，初禅爱等亦名觉观。以恶觉观障二禅道。是故宜灭。以善觉观能留行者令心乐住，是故皆应当灭。寻复思惟。知恶觉观是为真贼，善觉观者虽似亲善亦复是贼，夺我大利故。当进求灭二觉观。觉观恼乱如人疲极安眠众音恼乱。是故行者。灭此觉观已求二禅。譬如风土能浊清水不见面像，欲界五欲浊心如土浊水，觉观乱心如风动水。以觉观灭故内得清净，无觉无观定生喜乐入于二禅。问曰：云何是二禅相？答曰：经中说言，灭诸觉观，若善若无记，以无觉观动故内心清净，如水澄静无有风波，星月诸山悉皆照见，如是内心清净故，名贤圣默然。三禅四禅虽皆默然，以二禅初得，为名有觉观语言因缘。因缘初灭故得名默然定生喜乐妙胜初禅。初禅喜乐从离欲生，此中喜乐从初禅定生。问曰：二禅亦离初禅结使，何以不言离生？答曰：虽复离结，但依定力多故，以定为名。复次言离欲者则虽欲界，言离初禅未离色界，是故不名离生。如是等是二禅相。行者既得二禅，更求深定。二禅定有烦恼覆心，所谓爱慢邪见疑等，坏破定心。是二禅贼遮三禅门，是故当求断灭此患此求三禅。问曰：若尔者，佛何以故说，离喜行舍得入三禅？答曰：得二禅大喜，喜心过差心变著，喜生诸结使，以是故喜为烦恼之本。又复诸结使无有利益不应生著，喜是悦乐甚为利益滞著难舍，以是故佛说舍喜得入三禅。问曰：五欲不净罪，喜则应当舍，是喜净妙众生所乐，云何言舍？答曰：先已答生著因缘则是罪门。复次若不舍喜，则不能得上妙功德，以是故舍小得大，有何过也。行者进求三禅。观喜知患忧苦因缘所可喜乐，无常事变则生忧苦。复次喜为粗乐。今欲舍粗而求细乐。故言离喜更入深定求异定乐。云何三禅相灭喜。舍此妙喜心不悔念。知喜为害。譬如人知妇是罗刹。则能舍离心不悔念，喜为狂惑粗法非妙。第三禅身受乐。世间最乐无有过者，圣所经由。能受能舍无喜之乐，以念巧慧身，则遍受入于三禅。问曰：此说一心念慧，初禅二禅何以不说？答曰：第三禅者，身遍受乐

心行舍法，不令心著分别好丑，故言一心念慧。复次三禅中有三过：一者心转细没。二者心大发动。三者心生迷闷。行者常应一心念此三过。若心设时，以精进智慧力，还令心起。若大发动则应摄止。若心迷闷应念佛妙法还令心喜，常当守护治此三心，是名一心行乐者入第三禅。问曰：如经，第三禅中二时说乐，何等为二乐？答曰：前说受乐，后说快乐。问曰：有三种乐，受乐快乐无恼乐，以何乐故三禅名为第一之乐？答曰：三乐上妙皆胜下地，但以受乐第一。说名乐地，究竟尽故。余二乐者上地犹有，此中不以为名。问曰：喜乐无喜乐，有何差别？答曰：乐受有二种：一者喜根，二者乐根。喜根喜乐，初禅二禅所摄。乐根无喜乐，三禅所摄。复次欲界禅乐受。粗者名乐根，细者名为喜根。二禅三禅乐受。粗者为喜根，细者为乐根。譬如热极得清冷水持洗手面，是名为喜。入大凉池举身沐浴，是名受乐。行者如是，初禅觉观故乐不遍身。二禅大喜惊，故不能遍身。三禅无障碍故乐遍其身，是名差别。复次乐受有四种，欲界六识相应乐，名为喜根亦名乐根。初禅四识相应乐，名为乐根亦名喜根。二禅意识相应乐受名为喜根。三禅离喜故，意识相应乐受，名为乐根。行者既得三禅，知上三乐。一心守护常恐畏忘失，则为是恼，是故乐复为患，当求离乐，譬如人求富贵之乐，求时既苦，得时无厌则复为苦，得已守护亦复为苦。有人以求乐为苦故舍，或有得乐无厌觉苦故舍。或有既得守护为苦故舍。行者患乐亦如是，求初禅乐，以觉观恼乱故舍，二禅大喜动故舍。三禅知乐无常难守故舍。以是故，当舍此乐求于四禅安隐之地。问曰：行者依禅定乐舍于欲乐，今依何等而舍禅乐？若舍禅乐得何利益？答曰：行者依于涅槃乐能舍禅乐，得三利故，所谓罗汉辟支佛佛道，是故舍禅定乐，行于四禅安隐快乐。以三乘道随意而入涅槃。问曰：云何知是第四禅相？答曰：如佛说四禅相。若比丘断乐断苦先灭忧喜，不苦不乐护念清净入第四禅。问曰：断三禅乐应尔，离欲时已断苦，今何故复言断苦？答曰：有人言，断有二种。一别相断。二总相断。如须陀洹，以道比智，总断一切见谛结使，是事不然，何以故？佛说断苦断乐先灭忧喜。若欲界苦，应说先断苦忧喜，而不说者，以是故知非欲界苦。以三禅乐无常相故则能生苦，是故说断苦。又如佛说，乐受时当观是苦。于三禅乐生时，住时为乐灭时为苦。以是故言断乐断苦。先灭忧喜者，欲界中忧。初二禅喜者。问曰：欲界中有苦有忧，离欲时灭，何以但说断忧，不说断苦？答曰：离欲时虽断二事，忧根不复成就，苦根成就，以成就故不得言灭。问曰：若三禅中乐苦，住时乐灭时为苦，今说初禅二禅中喜，何独不尔？答曰：佛经所说，离三禅时，断乐断苦无灭忧喜，初禅二禅不作是说。问曰：佛何因缘不作是说？答曰：三禅中乐，于三界中受乐最妙。心所著处，以其著故无常生苦。以喜粗故不能遍身虽复有失不大生忧，以是故佛经不说也。不苦不乐者，第四禅中虽有不苦不乐受，舍者舍禅乐，行不苦不乐受不忆不悔。念清净者，以灭忧喜苦乐四事故念清净。问曰：上三禅中不说清净，此中何以独说？答曰：初禅觉观乱故，念不清净。譬如露地风中然灯，虽有脂炷。以风吹故明不得照。二禅中虽一识摄，以喜大发故定心散乱，是故不名念清净。三禅中著乐心多乱此禅定故不说念清净。四禅中都无此事故言念清净。复次下地虽有定心，出入息故令心难摄，是中无出入息故心则易摄，易摄故念清净。复次第四禅名为真禅，余三禅者方便阶梯，是第四禅譬如山顶，余三禅定如上山道，是故第四禅，佛说为不动处，无有定所动处故。有名安隐调顺之处，是第四禅相，譬如善御调马随意所至，行者得此第四禅。欲行四无量心随意易得，欲修四念处修之则易。欲得四谛疾得不难。欲入四无色定易可得入。欲得六通求之亦易。何以故？第四禅中不苦不

乐。舍念清净调柔随意。如佛说喻，金师调金洋炼如法，随意作答无不成就。问曰：行者云何得慈心无量？答曰：行者依四禅已，念一城众生愿令得乐。如是一国土。一阎浮提四天下。小千国土。二千国土。三千大千国土。乃至十方恒河沙等无量无边众生，慈心遍覆皆愿得乐。譬如水劫尽时消水火珠灭不复现。大海龙王心在发动，从念生水出海盈漫，及天澍雨遍满天下，是时天地弥漫无不充溢，行者亦尔，以在慈水灭嗔恚。消慈火珠，慈水发溢渐渐广大，遍至无量无边众生。悉蒙润泽常出不断。或听说法增益慈心，譬如大雨无不周普。行者慈念众生。令得世间清净之乐，亦以所得禅定快乐持与众生。亦以涅槃苦尽之乐。乃至诸佛第一实乐，愿与众生。以慈力故，悉见十方六道众生无不受乐。问曰：如何毗昙说，何等是慈三昧。观一切众生悉见受乐。又经中说慈心三昧，遍满十方皆见受乐。云何但言愿令众生得乐？答曰：初习慈心愿令得乐。深入慈心三昧已。悉见众生无不受乐。如钻燧出火。初然细软乾草，火势转大湿木山林一时俱然。慈亦如是，初入观时，见人受乐愿与苦者，慈力转成悉见得乐。问曰：众生实无得者，云何皆见得乐而不颠倒？答曰：定有二种：一者观诸法实相。二者观法利用。譬如真珠师。一者善知珠相贵贱好丑。二者善能治用。或有知相而不能用。或有治用而不知相。或有知相亦能治用。行者如是。贤圣未离欲者，能观法相四真谛等而不能用，不行四无量故，如凡夫离欲行诸功德。能有利用，生四无量心。不能观实相故，如俱解脱阿罗汉等。能观实相。是禅定故生四无量。四无量者得解之法，以利用故非为颠倒，复次佛法之实无有众生，云何观苦者为实，乐者为倒？所谓颠倒？无众生中而著我相、苦常苦无常、若边若无边等，是为颠倒。行慈之人知众生假名，如轮等和合名之为本。是故行者，慈心清净则非颠倒。复次若无众生以为实者，众生受乐应是颠倒。而有众生无众生皆为是边。不应但有众生以为颠倒。复次慈三昧力故。行者皆见众生无不得乐如一切入观。禅定力故于缘境界转青作赤，何众生皆有乐相而不见也。如贵贱贫富禽兽之属。各自有乐互相怜愍，贵者之患贫者所无。贫者之患贵者所无。问曰：余道可尔，地狱云何？答曰：地狱众生亦有乐分，远见刀山灰河，皆谓林水而生乐想，见树上女人亦生乐想，又我心颠倒故爱乐其身，若欲杀时逃避啼哭请求狱卒愿见放舍。若语赦汝，得脱此苦心亦可乐。如是之等皆有乐分，又复神通力故，行慈之心。种种教化令众生得乐。或随所有而能与之，及身口行助成利益。如诸佛菩萨深心爱念坏诸恶趣，实令众生得种种乐。以是故不但愿与，亦实令得乐。问曰：行慈者得何功德？答曰：行慈者诸恶不能加，如好守备外贼不害。若欲恼害反自受患。如人以掌拍矛，掌自伤坏矛无所害。五种邪语不能坏心。五种者：一妄语说过。二恶口说过。三不时说过。四恶心说过。五不利益说过。譬如大地不可破坏，种种嗔恼谗谤等不能毁也。譬如虚空不受加害，心智柔软犹若天衣。复次行者入慈，虎狼毒兽蛇螈之属皆不能害。如入牢城无能伤害，得如是等无量功德。问曰：慈德如是，何者名慈法？答曰：爱念众生皆见受乐，是心相应法行阴所摄名为慈法。或色界系或不系。心数法。心共生。随心行。非色法。非是业。业相应。业共生。随业行。非报生。是应修得修行修。应证身证慧证。或思惟断或不断。或有觉有关。或无觉有观。或无觉无观。或有喜或无喜。或有出入息或无出入息。或贤圣或凡夫。或乐受相应。或不苦不乐受相应非道品。先缘相后缘法。在四禅亦余地。缘无量众先故名为无量。清净故。慈念故怜愍利益故。名为梵行梵乘。能到梵世名为梵道。是过去诸佛常所行道。问曰：云何修习慈心？答曰：若行者作是念，我除剃须发不在饰好破骄慢相，若称此者宜应行慈。今著染衣，当应行慈令心

不染。食他之食不虚受施。知经所说，若有比丘，渐修慈心则随佛教。如果不虚食人信施。复次若出家若在家行者作是念。慈心力故。于恶世中安隐无患。于破法众中独随法行。于热烦恼令心清冷。如近聚落有凉清池。复次行慈力故，怨家毒害不能复害。如著革屣刺不能伤。行者处于欲界，多嗔怒害，斗诤怨毒种种诸害。慈心力故无能伤损，譬如力士著金刚铠执持利器，虽入大阵不能伤坏。复次是慈能利益，利益三种人，凡夫行慈除诸嗔恚，得无量福生于净果，世间福德无过是者。求声闻辟支佛者。欲界多嗔慈力能破，及余烦恼则亦随灭。得离欲界渐出三界。如佛所说，慈心共俱近修七觉。大乘发心为度众生。以慈为本。如是慈心，于三种人无量利益。又习慈初门，又十六行令速得慈，又使牢固。亦常修行。一者持戒清净。二者心不悔。三者善法中生喜。四者快乐。五者摄护五情。六者念巧便慧。七者身离心离。八者同行共住。九者若听若说随顺慈法。十者不恼乱他人。十一者食知自节。十二者少于睡眠。十三者省于言语。十四者身四威仪安隐适意。十五者所须之物随意无乏。十六者不戏论诸法行。是十六法助慈三昧，悲者观众生苦，如地狱饿鬼畜生世间刑徒饥寒痛苦等。取其苦相故悲心转增，乃至乐人皆见其苦。问曰：云何以乐为苦？答曰：乐是无常乐无厌足从因缘生。念念生灭无有住时，以是故苦。复次如欲无受乐，如狂如醉无所别知，死时乃觉，色无色界众生。于深禅定爱味心著。命终随业因缘还复受报。如是众生当有何乐。于地狱三恶道，是旧住处。天上人中犹如客住。暂得止息。以是因缘故，佛但说苦谛无有乐谛。是故一切众生无不是苦。众生可悯不知实苦，于颠倒中而生乐想。今世后世受种种忧恼而无厌心。虽暂得离苦还复求乐作诸苦事。如是思惟，见诸众生悉皆受苦，是为悲心。余悲心义如摩诃衍论四无量中说，喜者行人知诸法实相，观苦众生皆为乐相。乐观众生皆为苦相。如是诸法无有定相随心力转。若诸法无有一定相者，成阿耨多罗三藐三菩提，尚无有难，何况余道。随意可得故心生欢喜。复次行者作是念，我因少持戒精进等便得离欲，逮诸禅定无量功德。念诸善功德故心生欢喜。譬如贾客赍持少物百千倍利。心大欢喜复作是念，如是法利皆由佛恩。佛自然得道与人演说。随教修行得如是利益。是时心念十方诸佛身有金色相好庄严及十力等无量功德法身，因是念佛心生欢喜。复次佛法于九十六种道中，最为第一。能灭诸苦能趣常乐，心生欢喜。又复分别三种佛法：一者涅槃无量常相，是究竟不坏法，二者涅槃方便八直圣道。三者十二部经宣示八道。如是念法心生欢喜。复次能知如是实相，行于正道离诸邪经，是为正人。所谓佛弟子众于一切众中最为第一。自思惟言，我已在此众中，是我真伴彼能益我。以是因缘故心生欢喜。愿令众生悉皆欢喜，定力转成故。悉见众生皆得是喜。舍者行人如小懈极心暂止息。但观众生一相不观苦乐。喜相犹如小儿。若常爱念骄恣败坏，若常苦切怖畏羸瘦。是故有时敢舍不爱不憎，行者如是，若常行慈喜心则放逸，以喜乐多故。若常行悲心则先忧恼，以念苦多故，是故行舍莫令苦乐有过。复次行者入道得禅定味，分别众生好丑，是善是不善，善者恭敬爱念，不善者则生轻慢，如人得大珍宝轻慢贫者。见有宝者恭敬爱念，破是二相故而行舍心。如经中说。修行慈心除破嗔恚，修行悲心除恼众生，修行喜心除破愁忧，修行舍心除破憎爱。但观众生得解脱故随心所作。如人观林不观树也，又如世人寒时得温热时得凉，资生随意者，是名为乐。若得官位宝藏歌舞戏笑，是名为喜。若失此众事者，是名忧苦。若无此三事者，是名为舍，行者亦如是，具有四心，自身受乐愿及众生，心既柔软，见一切众生悉得是乐。又复见诸天上世间豪贵，取其乐相愿及众生。心既柔软，见一切众生，悉得

是乐。修行慈时心生六喜，以此大喜愿与众生。或从定起礼佛法众赞叹供养，亦得心喜愿与众生。及取外喜愿与众生。或时自见其苦老病忧恼饥寒困苦，欲令众生离是若恼。我能分别筹量，心忍犹尚苦恼。何况众生无有智慧忍受众苦。何得不恼，则生悲心。复见外人刑戮鞭挞。又闻经说恶道若痛，取是若相观一切皆苦，而生悲心。舍者自舍憎受，亦观众生无有憎爱。及取外众生受不苦不乐者。从第四禅乃至非有想非无想处，及欲界无苦无乐时。取是相已观一切众生。亦都如是无苦无乐。复次如贵人唯有一子，爱念甚重心常慈愍，世间诸乐愿令悉得，自能得者亦皆与之。其子或时遭诸恼患，父甚悲念，若子从困得免，甚父大喜。心生喜已，即便放舍任子自长。父得休息，行者如是，于四无量心中。观诸众生亦如子想。随已所有乐事，及取世间种种诸乐，愿令得之。慈定力故悉见一切皆是乐者。行人从慈心起，若见众生受诸苦痛，取是相已而生悲心。悲心力故见诸众生悉皆受苦。见受苦已愿令众生皆离是苦，从悲三昧起，若见众生受乐得道入涅槃者，取是相已而生喜心。欲令彼得而彼自得。心识柔软悉见众生皆得欢喜，从此定起，见众生不苦不乐者不忧不喜者。取是相已而生舍心。愿令众生不苦又乐不忧不喜。以善修舍定力故。悉见众生不苦不乐不忧不喜。得离烦恼热。复次若众生有诸过罪。舍而不问。若恭敬爱者不以为喜。是为舍心。如是等四无量义。如摩诃衍中说。

净观者三品或初习行，或已习行，或久习行。若初习行当教言，破皮却不净。当观白骨人。系意在观不令外意，外念诸缘摄之令还。若已习行当教言。心却皮肉，具观头骨不下令外念。外念诸缘摄之令还。若人习行，却身中一寸皮肉系意五处，项上额上眉间鼻端心处，如是等处任意在骨下不令外念，外念诸缘摄之令还。当复观心，若心疲极舍诸外想注念在缘，譬如猕猴被系在柱终日驰走，锁常摄还极乃休息。所缘如柱，念则如锁，心喻猕猴，亦如乳母。常观小儿不令堕落。行者观心亦复如是。渐渐制心令住缘处。若心久住是应禅法。若得禅定即有三相。身悉和悦柔软轻便。白骨流光犹如白珂。心得静住是为净观。是时便得色界中心。是名初学禅法门。若定得胜心，则不如制之令住，是名一心。若能一寸中住。便得遍却，不得但观赤骨人。得此观已，弃赤骨人观白骨人。不令外念，外念诸缘摄之令还。心若清净住于骨观。骨边白光遍身中出。如天清明日光极净，此光既出。以心目观了了见之。因光力故见骨人中相。似诸心心相应法生灭。如毗琉璃筒中水流。是时心息得乐。淫人欲乐不足喻也。外身观亦复如是。如是一身观。次第转多，乃至阎浮提。复从一阎浮提。还至一寸心得自住。是为不净中净三昧门。复次此身空骨以薄皮覆，有何可乐甚可患也。

卷　下

若行者欲求虚空定。常作是念，色是种种众苦具，如鞭杖割截杀害饥寒老病苦等，皆由色故，思惟如是则舍离色得虚空处。问曰：行者今以色为身，云何便得舍离？答曰：诸烦恼是色因缘。又能系色，是烦恼灭故则名离色。复次习行破色虚空观法则得离色。复次如佛所说，比丘观第四禅五阴，如病如痈如疮如刺。无常苦空无我，如此等观则离第四禅五阴。以余阴随色故，但言离色。所以者何？色究竟尽故。复次行者观色。分分破裂则无有色。如身有分，头足肩臂等各各异分则无有身，如头眼耳鼻舌口须发骨肉等分分令异，则无有头。如眼者四大四尘身根眼根十事和合白黑等。肉团名为眼。各各分别则无有眼。地等诸分各亦如是。问曰：眼根四大所造，不可定色，云何分别？答曰：四大及四大造。净色和合故名为眼。若除是色则无有眼。又此净色虽不可见，以有对故有

分，有分故无眼，复次能见色者，是名为眼。若除四大及四大造色则无眼。若无眼能见色者，耳亦应为眼。若眼是色法。一切色法有处有分故。应可分别。若可分别则为多眼。若言四大所造众微尘为眼者，不应一眼，若都非眼亦无一眼，若言微尘为眼者，是亦不然。何以故？若微尘有色则有十方。不名为微尘。若非色者则不名为眼。复次微尘体定有四分色香味触，是眼非回事。何以故？眼是内入摄，四为外入摄，以是故。不得以诸微尘为眼。如佛说众事和合见色假名为眼。无有定实。耳鼻舌皮肉骨等亦如是破，是为破内身相。外色宫殿财物妻子等。亦皆如是分别破。如佛告罗陀。从今日当破散色坏裂色。令无有色，能如是分别是名离色。复次如佛说，若比丘欲离色。度一切色相。灭一切对相。不念一切异相。入无量虚空处。度一切色相者。是可见色。灭一切对相者，是有对不可见色。不念一切异相者，不可见无对色。复次度一切色相者，青黄赤白红紫等种种色相。灭有对者。声香味触等，不念一切异相者。大小长短方圆远近等，如是离一切色相。得入虚空处。复次行者系心身内虚空。所谓口鼻咽喉眼耳胸腹等。既知色为众恼，空为无患，是故心乐虚空。若心在色摄令在空，心转柔软，令身中虚空渐渐广大，自见色身如藕根孔。习之转利。见身尽空无复有色。外色亦尔。内外虚空同为一空，是时心缘虚空无量无边。便离色想安隐快乐。如鸟在瓶瓶破得出，翱翔虚空无所触碍，是名初无色定。行者如虚空中受想行识。如病如痈如疮如刺，无常苦空无我，更求妙定则离空缘，所以者何？知是心所想虚空欺诳虚妄。先无今有已有还无。既知其患，是虚空从识而有，谓识为真，但观于识舍于空缘。习于识观时。渐见识相相续而生。如流水灯焰，未来现在过去识。识相续无边无量。问曰：何以故佛说识处无边无量？答曰：识能远缘故无边，无边法缘故无边。复次先缘虚空无边。若破无边虚空。识应无边，行者心柔软故能令识大乃至无边。是名无边识处。问曰：是识处具有四阴。何以故但说识处？答曰：一切内法识为其主。诸心数法皆随属识。若说识者则说余事。复次欲界中色阴为主。色界中受阴为主。虚空处识处识阴为主。无所有处想阴为主。非想非非想处行阴为主。复次三法身心心数法，欲界色界以身为主。心随身故。若无身已心力独用。心有二分：一分缘空一分自缘。是故应有二处空处识处。但初破色故虚空受名。破虚空故独识为名。心数法亦有二分，一分想一分行。是故亦应有二处。想无所有处，行非想非非想处。复次缘识故得离虚空处，以是故虽有余阴，但识受名。

行者得识处已，更求妙定观识为患如上说，复次观识如幻虚诳属诸因缘而不自在。有缘则生无缘则灭。识不住情亦不住缘亦不住中间。非有住处非无住处。识相如是。世尊说言。识如幻也。行者如是思惟已，得离识处。复次行者作是念。如五欲虚诳。色亦如是。如色虚诳，虚空亦尔。虚空虚诳识相亦尔，是皆虚诳。而众生惑著即谓诸法。空无所有是安隐处。作是念已即入无所有处。问曰：虚空虚无所有处，有何差别？答曰：前者心想虚空为缘。此中心想无所有为缘，是为差别。行者入无所有处已，利根者。觉是中犹有受想行识。厌患如先说。钝根者则不能觉。复次离无所有处因缘有三见，有见无见非有见非无见。有见从欲界乃至识处。无见即是无所有处。非有非无见非想非非想处。是无见应当舍离。何以故？非想非非想虽细尚应舍离。何况无所有处。作是念已离无所有处。问曰：佛法中亦有空无所有。若是为实。云何言邪见应当舍离？答曰：佛法中为用破著故。说不以为实。无所有处谓为是实。邪见爱著故。是中众生受定果报已。随业因缘复受诸报。以是故应舍。名虽相似其实各异。复次行者作是念，一切想地皆粗可患。如病如痈如疮如箭。无想地则是痴处。今寂灭

微妙第一处。所谓非想非无想处。如是观已，则离无所有处想地，即入非有想非无想处。问曰：是中为有想为无想？答曰：是中有想。问曰：若有想者，何以但下七地名为想定耶？答曰：此地中想微细不利。想用不了故不名为想。行者心谓是处非有想非无想。是故佛随其本名。说是名非有想非无想处。钝根者。不觉是中有四阴。便谓涅槃安隐之处生增上慢，寿八万劫已还堕诸趣。是中四阴虽微深妙。利根者则能觉知，觉知已患厌作是念。此亦和合作法。因缘生法虚诳不实。如病如痈如疮如箭。无常苦空无我。亦是后生因缘。应当舍离。以其患故当学四谛。问曰：舍余地时。何以不言学四谛？答曰：前以说如病如痈如疮如箭无常苦空无我，便为略说四谛，但未广说，复次余地无遮无难，凡夫有漏道亦能过故。而此世间之顶，唯有圣人学无漏道乃能得过。譬如绳系鸟脚，初虽得去绳尽摄还。凡夫人亦如是。虽过余地，魔王不以为惊。若过有顶之地，魔王大惊如绳断鸟去，以是故，离余地时不说四谛，有顶地是三界之要门。欲出要门当学四谛。问曰：云何为四谛？答曰：苦谛集谛灭谛道谛。苦有二种；一者身苦，二者心苦。集亦二种：一者使，二者恼缠，灭亦二种：一者有余涅槃，二者无余涅般。道亦二种：一者定，二者慧。复次苦谛有二种：一者苦谛，二者苦圣谛。苦谛者恼相故，所谓五受阴名为苦谛。苦圣谛者，以知见故修道，是名苦圣谛。集谛有二种；一者集谛，二者集圣谛。集谛者出生相，所谓爱等诸烦恼名为集谛。集圣谛者，以断故修道，是为集圣谛。灭谛有二种：一者灭谛，二者灭圣谛，灭谛者寂灭相，所谓四沙门果，是名灭谛，灭圣谛者，以证入行道，是为灭圣谛。道谛有二种：一者道谛，二者道圣谛，道谛者出到相。所谓八正道，是名为道谛。道圣谛者，以修故行道，是为道圣谛。复次谛有二种：总相别相，总相苦者。五受阴。别相苦者，广分别色阴受想行识阴。总相集者，能生后身受。别相集者，广分别爱等诸烦恼及有漏业五受阴因缘。总相灭者，能生后身爱尽。别相灭者，广分别八十九种尽。总相道者，八圣道。别相道者，广分别从苦法忍乃至无学道。若不通达四谛者，则轮转五道，往来生死无休息时。以是因缘故，行者应念老病死等一切苦恼皆由有身，譬如一切草木皆从地出。如经中说：十方众生所以有身，皆为受苦故生。譬如毒食，若好若丑皆为杀人。若无身心者，死苦则无所寄。如恶风摧折大树，若无树者则无所坏，如是略说身心受苦之本。如虚空风之本。木是火之本，地是水之本，身是苦之本。复次如地常是坚相，水常为湿相。火常为热相，风常为动相，身心常为苦相，所以者何？以有身故。则老病死饥渴寒热风雨等苦常随逐之。以有心故，忧愁怖畏嗔恼嫉妒等苦常随逐之。若知现在身苦，过去苦亦尔。如现在过去身苦，未来亦尔。譬如见今谷种生谷。比知过去未来亦皆如是。又如现在火热相，比知过去未来火亦热如是。若无身心，前则无苦今亦无苦后亦无苦。当知三世苦痛皆从身心而有，是故应观苦谛，如是心生厌患。是苦因缘，唯从爱等诸烦恼生。非天非时非自然亦非无因缘，若离烦恼则不有生，当知世间皆从爱等烦恼生。如人造事皆欲以为先，以是故诸烦恼是苦因缘。复次由爱水故受身，若无爱水则不受身，如干土不能著壁，以水和之则有所著。复次因诸烦恼是故受身种种不同，如多欲者受多欲形，多嗔恚者受多嗔恚形，多痴者受多痴形，烦恼薄者受薄烦恼形。见今果报异故，知昔因缘各别。来世随烦恼受身差别亦如是。随业受身，若不为嗔恚则不受毒蛇形，一切余形亦如是。以是故当知爱等诸烦恼一切等因缘。苦因缘尽故则苦尽涅槃。涅槃名离欲，断诸烦恼常不变异，是中无生无老无病无死，无爱别离苦怨憎会苦，常乐不退。行者得涅槃灭度时都无所去，名为寂灭。譬如然灯膏尽则灭不至诸方，是名灭谛，得涅槃方便道。定

分有三种。慧分有二种。戒分有三种。住是戒中修行定慧。所谓于四谛中慧能决了，是名正见，随正见觉法发起，是为正思惟，是名慧分二种。正定正念正精进，是名定分三种。正语正业正命，是名戒分三种。住净戒故，诸烦恼芽不令增长，热力衰薄，如非时种芽不增长。诸烦恼力来，定分能遮。如大山堰水，水不能破坏。譬如咒术能禁毒蛇，虽复有毒不能害人，定分亦如是。慧能拔诸烦恼根本。如夏水暴涨岸上诸树无不漂拔。行此三分八道真直正路，能灭苦因。毕竟安隐常乐无为，若方便初习其门则有十事：一者心专正，种种外事来坏不能移转。如四边风起山不倾动。二者质直，闻师说法不见长短，心无增减随教无疑，譬如入稠林采木直者易出曲者难出，如是三界稠林，直者易出曲者难出，佛法中唯直是用曲者遗弃。三者惭愧，是第一上服最妙庄严。惭愧为钩制诸恶心，有惭有愧真为是人，若无惭愧畜生无异。四者不放逸，一切善法之根本。如世间放逸失诸利事，行者放逸失涅槃利，当知放逸如怨如贼，心常远离。当知不放逸如君父师长，应遵承不舍。五者远离，因此远离成不放逸。若近五欲诸情开发。先常身离聚落，次心远离不念世事。六者少欲，资生之物心不多求。多求故则堕众悔。七者知足，有人虽复少欲，乐著好物则败道心，是故智者趣足而已。八者心不系著，若弟子檀越知识亲里，若问讯迎送多营多事。如是等者毁败道故不应系著。九者不乐世乐，若歌舞伎乐，良时好日选择吉凶，一切世事悉不喜乐。十者忍辱，行者求道时，当忍十事，一蚊蛇侵害。二蛇螈毒螫。三者毒兽。四者骂詈诽谤。五者打掷加害。六者病痛。七饥。八渴。九寒。十热。如是恼事，行者忍之莫令有胜，常胜此事，复次如人识知病相，知病因缘。知除病药，得看病人。随意所须不久当差。行者如是，知实苦相，知苦因缘，知苦尽道，知得善师同学。如是不久得安隐寂灭。问曰：以得非想非非想处入深禅定。唯有上地结使微薄，心已柔软。不应种种因缘种种譬喻观是四谛。似若不信。答曰：非但为有顶者说，总为一切有顶之人，但观无色界四阴无常苦空无我。如病如疮如箭入心，无常苦空无我，皆是因缘虚诳作法。观涅槃上妙安隐快乐，非为作法真实不虚。灭三毒三衰，身心苦灭。常呵四阴及其因缘，则名苦谛集谛。赞叹涅槃及涅槃道，是名灭谛道谛。行者得四禅四无色定，心已柔软，若求五神通，依第四禅则易得，若依初禅二禅三禅虽复可得，求之甚难得亦不固，所以者何？初禅觉观乱定故，二禅喜多故，三禅乐多故，与定相违，四如意分皆是定相。唯弟四禅无苦无乐无忧无喜，无出入息。诸圣所住快乐安隐，是故行者当依第四禅修四如意分。所谓欲定行法成就如意，精进定心思惟定行法成就如意，依是住者无事不得。问曰：云何欲定行法成就如意？答曰：欲名欲于所求之事，定名一心无有增减。行法名信念巧慧喜乐等助成欲定，因欲为主，得定故名为欲定。精进定心定思惟定亦如是。行者观俗莫令有增有减。莫令内多摄外多散，柔软平等调和堪用，犹如弹琴调其缓急，随作何曲。精进心思惟亦尔，如行者，学飞欲飞是名欲。摄诸散心集助行法，是名精进心。能举身离身心粗重睡掉等，心则轻便，以心轻故能举其身，是名心，筹量欲精进心多少，能举身未能坏内外诸色味，是名思惟。依四如意分，能具足一切功德，何况五通。问曰：五神通何者先生？答曰：随所乐者为先。问曰：若尔者何以变化神通在初？答曰：五神通多为众生。所以者何，如慧解脱阿罗汉，既得阿罗汉作是念言：有众生多钝根者，不信道事轻慢佛法，我得难事漏尽神通，如何不起神通教化众生而令堕罪。又佛大悲利益众生，我为弟子，应以神通助益众生。然诸众生多以现事而得利益，神变感动贵贱大众无不倾伏。余通无有是者，以是故变化神通在初。问曰：天身火大多故身有光明，亦能升虚疾去。鬼

神风大多故身则轻疾。无所触碍。龙身水多故心念生水，亦能变动。人身地大多故轻动相少，云何能飞？答曰：以人身地种轻动相少故。求学神通，如天如神何用通为。如地虽重，以水力故地则为动。如是心力故能举其身。譬如猕猴从高坠落而不伤身，人堕则伤，以猕猴心力轻疾强故无损。当知身通如是，心力强故。又如人能浮，虽在深水而不沉没，心方便力故能持其身。以是故当知，人身虽重，心力强故身飞虚空。问曰：如是可信云何当学？答曰：若行者住于第四禅，依四如意分，一心摄念观身，处处虚空如藕根孔，取身轻疾相，习之不已。身与心合，如铁与火合。灭身粗重相，但有轻疾身。与欲精进思惟及助行法合。欲等善行力故。身则随逐如火在铁轻软中用，又复色界四大造色，在此身中与身和合。令身轻便随意能去，如人服药，令心了了身则轻便，譬如色界四大造色明净。在此身故眼则明净，如人学跳习之转工绝于余人。如鸟子学飞渐渐转远，身通如是。初得之时，或一丈二丈。渐能远飞，是变化神通有四种：一者身飞虚空如鸟飞行，二者还能令近，三者此灭彼出。四者犹如意疾，弹指之顷有六十念。一念中间能越无量阿僧祇恒河沙国土，随念即至。用是神通身得自在，一身能为多身，多身能为一身。大能为小小能为大，重若须弥轻如鸿毛。如是等所作如意，复次菩萨得是身通，一念之顷度恒河沙国土。然众生见菩萨到彼，而菩萨不动于本处。于被说法教化，此亦不废。或有天人著常颠倒，可以神通度者，现烧三千大千国土。而众生见三千大千国土焚烧破坏。而国土无损，有众生心生骄慢。现作手执金刚杵，从金刚中出火。见者怖畏归伏礼敬，有人乐著转轮圣王身。即现转轮圣王而为说法。或现释提桓因，或现魔王，或现声闻辟支佛，或现佛身，随所乐身而为说法，菩萨或复在虚空中结加趺坐。从身四边悉放种种光明而为说法。或时众生乐杂色庄严，即为现三千大千国土七宝庄严幢幡华盖百种伎乐。处中说法，或令三千大千国土为一海水，青莲红花覆盖水上，于上说法。或坐须弥山上，以梵音声说法，普闻诸国，或时众生不见其形，但闻说法之声。或作干闼婆身，伎乐音声令其心悦，然后说法。或现龙王雷电霹雳，而以说法。如是种种因缘方便，而现神变开引众生。问曰：是神通变化诸物，云何而不虚妄？答曰：行老先知诸法虚诳如幻如化，譬如调泥随意所作，如福德之人尚能夏有雪冬生华河不流，又如仙人嗔怒令虎狼狮子变为石身，何况神通定力而不变物。复次一切物中各有气分。取其分相神力广之，余者隐没。如经说，有比丘神力心得自在。见有大木欲令为地即皆是地。所以者何？木有地分故，若水火风亦如是，若作金银种种宝物，随意悉作，何以故？木有净分故。问曰：物变如是化无本末。其事云何？答曰：有言虚空中四大所造微尘，化心力故令诸微尘合成化人。譬如人死或生天上或生地狱，罪福因缘故。和合微尘为化亦如是等是物变化神通相。若行者欲求天耳，亦以第四禅为本，修四如意分。如上所说，调柔其心。属念大众音声，取种种声相。所闻之声常当想念，若心余缘摄之令还，常为一心修念，即于耳中，得色界四大所造清净之色，是名修习天耳，以是天耳，闻十方无量国土音声。所谓天声人声龙声，阿修罗声，干闼婆声，紧陀罗声，摩睺勒声，及畜生饿鬼之声，地狱苦痛粗细大小音声等，皆悉听闻，菩萨定心转深，乃闻十方诸佛音声。从佛闻法而不取相。以法为真法为最上，而依深入不依于语。云何深义？所谓知诸法空无相无作，不生邪见，于义亦不得义，不可得中亦无得相是依深义不依语言。复次行者依了义经，不依非了义经，了义经者，若能依义，一切诸经皆是了义，义毕竟空不可说相故。是以诸经皆是了义。若不依义，是人于诸经皆不了义，所以者何？以无深智，随逐音声故，是音声实相亦入深义，俱不可说，

是名分别为义经不非了义经。复次行者依智而不依识，何以故？行者知是识相，从因缘和合生。无有自性。无色无对不可见，无知无识虚诳如幻。如是知识相，识即为智，是故依智而不依识。行者虽复生识，若识若智而不生著，知识如相。识即为智相，以是智相为众生说。复次行者依法不依人，何以故？若佛法中实有人者，无有清净得解脱者。而一切法无我无人。但随俗故说有人有我，以是故行者依法不依人，所谓法者诸法之性，法性者无生性，是无生性者毕竟空。是毕竟空者不可说者是。何以故？以语说法，法中无语语中无法，语则是无语相，一切语言非语言相，以是故经说，无示无说是名佛法。行者以天耳闻诸佛法。若人若法不生著见，若分别二相非为佛法。若无二相则是佛法，行者依止天耳力故。闻甚深之法。以教化众生。是名天耳神通。若行者欲得他心智，先自观心，取心生相住相灭相，亦知心垢相净相定相乱相等。复观心所缘垢净近远多少等，自取内外心相已，然缘观众生色，取欲相心、嗔相心、慢相心、悭相心、嫉相心、忧相心、畏相心、语言音声种种所作相心等，作是念，佛如我心，生时住时灭时，彼亦如是。自知心所缘，他亦如是。我心有如是色相语言所作相，他亦如是。常修学心相，如是习已得他心通。是时但缘他心心数法，如明眼者观净水中鱼，有大小好丑悉皆见之。虽有水覆。以水净故不以为碍。行者如是，知他心通力故。众生虽身覆心而能见之。既得心通，或时在大众说法。先知其心，知是从生以何深心行何法；何因缘有何相喜何事，知自心清净故，知众生心亦可清净。如净镜中随所有色若长若短方圆粗细等如本相现不增不减。所以者何？镜清净故。镜虽不分别而显其相，行者亦如是，自心清净故。诸法无一定相，常清净故。从生心心数法皆悉知之。若众中多淫欲者，即知其心。为说离淫欲法，恚痴亦如是。何以故？心实相无染无嗔无痴，若众中求声闻乘者，亦知其心而为说法。虽为说法，知法性亦无有小。求辟支佛道者，亦知其心而为说法。虽为说法，知法性亦无有中。若求大乘者，亦知其心而为说法，虽为说法。知法性亦无有大，行者如是，等随众生心而为说法，亦不分别心相。虽分别三乘说法。而不坏法性，不坏法性故悉知一切众生心所行，虽自用心知他心，于彼此心无逆无顺，亦知一切众生心心相续如水流，如知心性，法性亦如是，以他心智知众生心而为说法。则不害也，是名知他心智神通。

若行者欲知宿命，先自觉知今所经事向所经事，转至昨夜昨日前日。如是一月，从今岁乃至孩童，譬如行道，到所至处思惟忆念所经游处。如是习已，善修定力故。忆念生时处胎时，知某处死此胎生，知是一世二世三世乃至百世千万无量亿世。以宿命智，自知己身及他恒河沙劫所经由事。悉皆念知。以宿命事教化众生。作如是言，我某处如是姓字如是生如是寿命所经苦乐，亦说彼所经之事。行若以宿命力故，知是众生先世罪福因缘。所谓种声闻因缘辟支佛因缘佛因缘，随其因缘而为说法。复次行者宿命智力故，自知从诸佛种善根不回向阿耨多罗三藐三菩提，今当回向阿耨多罗三藐三菩提。行者示知过去诸法灭时无所去，知未来世诸法生时无所从来。虽知过去世无始，不生无始见，虽观未来世众生灭入涅槃，亦不生边见。行者念宿命时，增益诸善根。及灭无量世罪因缘。何以故？知一切法无新相无故相。得如是智慧已观一切有为法及所经生死苦乐，如梦中所见。以是故于生死中心不生厌。于一切众生而起悲心。知一切法皆是作相，作是念，如我千万亿无量劫往来生死，皆为虚妄非实，一切众生来往生死皆亦如是。若无四大四阴者，是则为实，四大四阴亦毕竟不生。复次行者以宿命智忆念，曾为转轮圣王。所受之乐无常磨灭，释提桓因乐亦无常磨灭。有诸国土清净庄严，及诸菩萨诸佛上妙之色。转于法

轮皆悉无常，何况余事。念如是已心厌远离，行者依宿命智入无常空。观一切诸法皆空无常，而众生颠倒故著，为是众生故而生悲心，行是悲心，渐渐得成大悲，得大悲已。十方诸佛念是菩萨赞叹甚德，是名宿命神通。

若行者欲求天眼者，初取明光相，所谓灯火明珠日月星宿等。取是明相已，若昼日则闭目。夜则无在念上明相如眼所见，常修习明念。系心在明不令他念。若去摄还心得一处。是时色界四大所造清净之色在此眼中，是眼名天，以天四大造故，名为天眼。又诸贤圣清净眼故，名为天眼。行者得是天眼已，诸山树木铁围须弥及诸国土，都无障蔽。以无碍眼。能见十方无量阿僧衹褚佛及庄严国土。尔时行者能知一切佛为一佛，又见一佛为一切佛，以法性不坏故，如见佛相，自见身相亦如是，自身相净故，一切法相亦如是，如见佛清净弟子亦尔。无有二相，及十方无量国土众生，若地狱畜生饿鬼人天，除无色者，生死好丑皆悉见之。皆知十方六道众生业因缘及果报。是众生以善业因缘故生天人中。是众生以不善业因缘故生三恶道中。行者于天眼中得智慧力故，虽见众生不生众生想，一切法无众生想故，虽见业及果报相续，亦入一切法无业无果报中。虽天眼见一切色，以智慧力故亦不取色相，是色悉皆空故，复次若障若不障近远上下无不悉见，行者见色界诸天清净微形者，而彼不见，乃至大天亦复不见，如是等种种神通义。如摩诃衍神通义中广说。

思惟略要法

鸠摩罗什译

简　介

本篇是鸠摩罗什译出的几种修禅法的汇集，中有四无量观法、不净观法、白骨观法、观佛三昧法、法身观法、十方诸佛观法、观无量寿佛法、诸法实相观法、法华三昧观法等，是一部集重要观法大成之作。

形疾有三：风寒热病为患轻微，心有三病患祸深重，动有劫数受诸苦恼，唯佛良医能为制药。行者无量世界长婴此疾今始造行，当令其心决定专精不惜身命。如人入贼心不决定不能破贼，破乱想军亦彼如是。如佛言曰：血肉虽尽但有皮筋尚在不舍精进，如人火烧身衣，但欲救火更无余念，出烦恼苦亦复如是。当忍事病苦饥渴寒热嗔恨等，当避愦闹乐住闲寂，所以者何？众音乱定如入棘林。

凡求初禅先习诸观，或行四无量，或观不净，或观因缘，或念佛三昧，或安那般那，然后得入初禅则易。若利根之人直求禅者，观于五欲种种过患，犹如火坑亦如厕舍，念初禅地，如清凉池如高台观，五盖则除便得初禅。如波利仙人初学禅时，道见死女膨胀烂臭，谛心取相自观其身如彼不异，静处专思便得初禅。佛在恒水边坐禅，有一寡闻比丘问佛：云何得道？佛言：他物莫取，便解法空即得道迹。有多闻比丘，自怪无所得而问于佛。佛言：取恒水中小石，以君迟水净洗，比丘如教。佛问：恒水多君迟水多？答不可多喻也。佛言：不以指洗虽多无用也。行者当勤精进，用智定指洗除心垢，若不如是不能离法也。

四无量观法

求佛道者，当先行四无量心，其心无量功德亦无量，于一切众生中，凡有三分，一者父母亲里善知识等，二者怨贼嫌人常欲恼害者，三者中人不亲不怨，行者于此三品人中，慈心视之当知亲里，老者如父母，中年如兄弟，少年如儿子，常应修集如是慈心。人之为怨以有恶缘。恶因缘尽还复成亲。怨亲无定，何以故？今世是怨后世成亲。嗔憎之

心自失大利，破忍辱福失慈心业，障佛道因缘，是故不应嗔憎。怨贼应当视之如其亲里，所以者何？是怨贼令我得佛道因缘，若使怨贼无恶于我我无所忍，是则为我善知识也。令我得成忍辱波罗蜜，怨贼之中得是善已。于十方众生慈心爱念普遍世界，见诸众生无常变异，有生病死众苦逼切，蜎蜚蠕动皆无安者而起悲心。若见众生得今世乐及后世乐得生天乐贤圣道乐而起喜心。不见众生有苦乐事，不忧不喜以慧自御，但缘众生而起舍心，是名四无量心。于十方众生慈心遍满故名为无量，行者常应修集是心，若或时有嗔恚心起，如蛇如火在于身上即应急却。若心驰散入于五欲及为五盖所覆，当以精进智慧之力强摄之还。修习慈心常念众生令得佛乐，习之不息便得离五欲除五盖入初禅。得初禅相者喜乐遍身，诸善法中生欢喜乐。见有种种微妙之色，是名入佛道初门禅定福德因缘止。得是四无量心已，于一切众生忍辱不嗔，是名众生忍，得众生忍已易得法忍。法忍者，所谓诸法不生不灭毕竟空相，能信度是法忍，是名无生忍。得阿耨多罗三藐三菩提记当得作佛，行者应当如是修习也。

不净观法

贪欲嗔恚愚痴是众生之大病，受身著欲则生嗔恚，颠倒所惑即是愚痴，愚痴所覆故内身外身爱著浮相，习之来久染心难遣，欲除贪欲当观不净。嗔恚由外既尔可制，如人破竹初节为难，既制贪欲余二自伏。不净观者，当知此身生于不净处在胞胎，还从不净中出，薄皮之内纯是不净，外有四大变为饮食充实其内。谛心观察，从足至发至足，皮囊之裹无一净者，脑膜涕唾脓血屎尿等，略说则三十六，广说则无量。譬如农夫开仓种种别知麻米豆麦等。行者以心眼开是身仓，见种种恶露肝肺肠胃诸虫动食，九孔流出不净常无休止，眼流眵泪耳出结聍，鼻中涕流口出涎吐，大小便孔常出屎尿，虽然衣食障覆实是行厕，身状如此何由是净，又观此身假名为人，四大和合譬之如屋，脊骨如栋胁肋如椽骸骨如柱，皮如四壁肉泥涂，虚伪假合人为安在，危脆非真幻化须臾，脚骨上胫骨接之，胫骨上髀骨接之，髀骨上脊骨接之脊骨上髑髅接之，骨骨相拄危如累卵，谛观此身无一可取，如是心则生厌恶，常念不净三十六物如实分别，内身如此外身不异，若心不住制之令还专念不净，心住相者身体柔软，渐得快乐心故不住当自诃心，从无数劫来常随汝故，更历之恶道中苦毒万端，从今日去我当伏汝。汝且随我，还系其心令得成就，若极厌恶其身，当进白骨观，亦可入初禅，行者志求大乘者，命终随意生诸佛前，不尔必至兜率天上得见弥勒。

白骨观法

白骨观者，除身皮血筋肉都尽，骨骨相柱白如珂雪光亦如是，若不见者譬如癞人，医语其家若令饮血色同乳者便可得差，家中所有悉令作白，银杯盛血语之饮乳，病必得差。癞人言血也，答言，白物治之，汝岂不见家中诸物悉是白耶，罪故见血但当专心乳想，莫谓是血也，如是七日便变为乳，何况实白而不能见，既见骨人当观骨人之中其心生灭相续如涎穿珠，如意所见及观外身亦复如是，若心欲住精勤莫废，如攒火见烟掘井见湿，必得不久，若心静住，开眼闭眼光骨明了，如水澄静则见面像浊则不了竭则不见。

观佛三昧法

佛为法王，能令人得种种善法，是故习禅之人先当念佛。念佛者，令无量劫重罪微薄得至禅定，至心念佛佛亦念之。如人为王所念怨家债主不敢侵近，念佛之人诸余恶法不来扰乱，若念佛者佛常在也。云何忆念？人之自信无过于眼。当观好像便如真佛。先从肉髻眷的白毫下至于足。从足复至肉髻，如是相相谛取还于静处，闭目思惟系心在像不令他念。若念余缘摄之令还，心目观察如意得见。是为得观像定当作是念。我亦不往像亦不来，而得见者由心定想住也。然后进观

生身便得见之，如对面无异也。人心驰散多缘恶法。当如乳母饲视其子莫令坠于坑井险道。念则如子行者如母，若心不住当自责心，念老病死甚为切近，若生天者著于妙欲无有治心善法，若坠三恶道苦恼怖惧善心不生，今受妙法云何可不至心专念耶。又作念言：生在末法，末法垂已欲灭，犹如赦鼓开门放囚，鼓音渐已欲止，门扉已闭一扇，岂可自宽不求出狱。过去无始世界已来，所更生死苦恼万端，今所受法未得成就，无常死贼须臾叵保，当复更受无数劫生死之苦。如是种种鞭心令心得住，心住相者，坐卧行步常得见佛，然后更进生身法身，得初观已展转则易。

生身观法

生身观者，既已观像，心想成就捡意入定，既便得见，当因于像以念生身，观佛坐于菩提树下，光明显明相好奇特，或如鹿野苑中坐为五比丘说四谛法时，或如耆阇崛山放大光明为诸大众说波若时，如是随用一处系念在缘不令外散，心想得住既便是佛，举身快乐乐彻骨髓，譬如热得凉池寒得温室，世间之乐无以为喻也。

法身观法

法身观者，已于空中见佛生身，当因生身观内法身，十力四无所畏大慈大悲无量善业，如人先念金瓶后观瓶内摩尼宝珠，所以尊妙神智无比，无远无近无难无易，无限世界悉如目前，无有一人在于外者，一切诸法无所不了。常当专念不令心散。心念余缘摄之令还。复次一切愚智当其死时，外失诸根如投黑坑，若能发声声至梵天，大力大苦大怖大畏无过死贼，唯佛一人力能救拔，能与种种人天涅槃之乐。复次一切诸佛世世常为一切众生故不惜身命，如释迦牟尼佛昔为太子时，出游道见癞人敕医令治。医言，当须不嗔人血饮之以髓涂之，乃可得差，太子念言，是人难得，设使有者复不可尔。即便以身与之令治，若为一切众生亦复如是。佛恩深重过于父母，若使一切众生悉为父母，佛为一分，二分之中常当念佛，不应余念，如是种种功德随念何事。若此定成除断结缚，乃至可得无生法忍，若于中间诸病，起者随病习药，若不得定，六欲天中豪尊第一，飞行所至宫殿自随，或生诸佛前终不空也，若人药和赤铜，若不成金不失银也。

十方诸佛观法

念十方诸佛者，坐观东方，廓然明净无诸山河石壁，唯见一佛结跏趺坐举手说法，心眼观察光明相好画然了了。系念在佛不令他缘，心若余缘摄之令还，如是见者更增十佛。既见之后复增百千，乃至无有边际，近身则狭转远转广，但见诸佛光光相接，心眼观察得如是者回身东南复如上观。既得成就，南方西南方，西方西北方，北方东北方，上下方都亦如是。既得方方皆见诸佛，如东方已当复端坐总观十方诸佛，一念所缘周匝得见，定心成就者，即于定中十方诸佛皆为说法，疑网云消得无生忍。若宿罪因缘不见诸佛者，当一日一夜六时忏悔随喜劝请，渐自得见。纵使诸佛不为说法，是时心得快乐身体安隐，是则名为观十方诸佛也。

观无量寿佛法

观无量寿佛者，有二种人，钝根者，先当教令心眼观察额上一寸。除却皮肉但见赤骨，系念在缘不令他念，心若余缘摄之令还，得如是见者，当复教令变此赤骨辟方一寸令白如珂，既得如是见者，当复教令自变其身皆作白骨，无有皮肉色如珂雪，复得如是见，当更教令变此骨身使作琉璃光色。清净视表彻里，既得如是见者，当复教令从此琉璃身中放白光明，自近及远遍满阎浮，唯见光明不见诸物，还摄光明入於身中，既入之后复放如初，凡此诸观从易及难，其白亦应初少后多。既能如是，当从身中放此白光，乃于光中观无量寿佛。无量寿佛其身姝大光明亦妙，西向端坐相相谛取。然后总观其身，结跏趺坐颜容巍巍如紫金山。系念在佛不令他缘，心若余缘摄之令还，常如与佛对坐不异，

如是不久便可得见。若利根者，但当先作明想，显然空净乃于明中观佛便可得见。行者若欲生于无量寿佛国者，当作如是观无量寿佛也。

诸法实相观法

诸法实相观者，当知诸法从因缘生，因缘生故不得自在，不自在故毕竟空相，但有假名无有实者。若法实有不应说无，先有今无是名为断，不常不断亦不有无。心识处灭言说亦尽，是名甚深清净观也。又观淫怒痴法即是实相。何以故？是法不在内不在外，若在内不应待外因缘生，若在外则无所住。若无所住亦无生灭，空无所有清净无为。是名淫怒痴识相观也。又一切诸法毕竟清净，非诸佛贤圣所能令尔。但以凡夫未得慧观。见诸虚妄之法有种种相，得实相者观之如镜中像，但诳人眼，其实不生亦无有灭，如是观法甚深微妙，行者若能精心思惟，深静实相不生邪者，即使可得无生法忍。此法难缘心多驰散，若不驰散或复缩没，常应清净其心了了观察，若心难摄当呵责心，汝无数劫来常应杂业无有厌足。驰逐世乐不觉为苦一切世间贪乐致患，随业因缘受生五道，皆心所为，难使尔者，汝如狂象蹈籍残害无有物制。难调汝者，若得善调则离世患，当知处胎不净苦厄，逼迮切身犹如地狱，既生在世，老病死苦忧悲万端不得自在，若生天上当复坠落，三界无安汝何以乐者，如是种种呵责其心已。还念本缘，心想住者心得柔软，见有种种色光从身而出，是名诸法实相观也。

欲生无量寿佛国者，应当如是上观无量寿佛。又观诸法实相，又当观于世间如梦如幻皆无实者，但以颠倒虚妄之法，横起烦恼受诸罪报，如人见诸小儿共诤，瓦石土木便生瞋斗，观诸世间亦复如是。当兴大悲誓度一切。常伏其心修行二忍，所谓众生忍法忍也。众生忍者，若恒河沙等众生种种加恶，心不嗔恚，种种恭敬供善，心不观喜。又观众生无初无后，若有初者则无因缘，若有因缘是则无初。若无初者中后亦无，如是观时不坠常断二边，用安隐道观诸众生不生邪见，是名众生忍。法忍者，当观诸法甚深清净毕竟空相，心无挂碍能忍是事。是名法忍。新发意者虽未得是法忍，当如是修习其心，又观诸法毕竟空相，而于众生常兴大悲，所有善本尽以回向，愿生无量寿佛国，便得往生。

法华三昧观法

三七日一心精进如说修行，不忆念法华经者，当念释迦牟尼佛于耆阇崛山共多宝佛在七宝塔共坐；十方分身化佛遍满所移众生国土之中，一切诸佛各有一生补处菩萨一人为侍，如释迦牟尼佛以弥勒为侍，一切诸佛现神通力。光明遍照无量国土，欲证实法出其舌相；言声满于十方世界，所说法华经者，所谓十方三世众生若大若小，乃至一称南无佛者，皆当作佛，惟一大乘无二无三，一切诸法一相一门，所谓无生无灭毕竟空相，唯有此大乘无有二也。习如是观者，王欲自断五盖自除，五根增长即得禅定，住此定中深爱于佛，又当入是甚深微妙一相一门清净之法，当恭敬普贤药王大乐说观世音得大势文殊弥勒等大菩萨众。是名一心精进如说修行正忆念法华经也。此谓与禅定和合令心坚固，如是三七日中，则普贤菩萨乘六牙白象来至其所，如经中说。

治禅病秘要法

凉沮渠京声译

简　介

本篇所说以禅定治病方法主要是针对坐禅中所出现的禅病而言，即如何运用止观方法对治有关疾病，其中所用方法对防止坐禅中出现的偏差是颇切实有效的，并且，其中

大部分方法，也都可用作气功疗法，可以用于治疗疾病。本篇是较早期的气功疗法著作，其后，智　的《摩诃止观》、《禅门口诀》等亦加以继承和发展，也多有禅定治病的内容，可参照。

卷　上

治阿练若乱心病七十二种法（尊者舍利弗所问出杂阿含阿练若事中）

如是我闻。一时佛在舍卫国祇树给孤独园，与千二百五十比丘俱。夏五月十五日，五百释子比丘，在竹林下，行阿练若法。修心十二，于安那般那，入毗琉璃三昧。时波斯匿王，有一太子，名毗琉璃。与五百长者子乘大香象。在祇洹边，作那罗戏，复醉诸象、作斗象戏。有一行莲花黑象。其声可恶，状如霹雳。中间细声如猫子吼。释子比丘，禅难提、优波难提等，心惊毛竖。于风大观，发狂痴想。从禅定起，如醉象奔不可禁制。尊者阿难敕诸比丘。坚闭房户，我诸释子今者发狂脱能伤坏。诸比丘僧即往舍利弗所白言：大德大德，所知智慧无障。如天帝释第一胜幢所至无畏，唯愿慈哀，救诸释子狂乱之苦。尔时舍利弗即从坐起，牵阿难手往诣佛所。绕佛三匝为佛作礼长跪合掌白佛言：世尊，唯愿天尊慈悲一切为未来世诸阿练若比丘。因五种事发狂者，一者因乱声，二者因恶名。三者因利养，四者因外风，五者因内风。此五种病，当云何治？唯愿天尊，为我解说。尔时世尊，即便微笑，有五色光，从佛口出，绕佛七匝，还从顶入，告舍利弗：谛听谛听，善思念之，吾当为汝分别解说。若有行者行阿练若，修心十二，于阿那般那，因外恶声，触内心根，四百四脉。持心急故，一时动乱，风力强故，最初发狂，心脉动转，五风入咽，先作恶口。应当教是行者，服食酥蜜及阿梨勒。系心一处。先想作一颇梨色镜，自观己身在彼镜中作诸狂事，见此事已。复当更观而作是言：汝于明镜。自见汝身作狂痴事，父母宗亲皆见汝作不祥之事，我今教汝离狂痴法。汝当忆和先教除声，除声法者，举舌向腭，想二摩尼珠在两耳根中，如意珠端，犹如乳滴，滴滴之中，流出醍醐，润与耳根，使不受声。设有大声，如膏油润终不动摇，此想成已，次想一九重金刚盖，从如意珠王出，覆行者身，下有金刚华。行者坐上，有金刚山，四面周匝绕彼行者，其间密致静绝外声。一一山中，有七佛坐，为于行者，说四念处。尔时寂然不闻外声，随于佛教，此名除乱法门，去恶声想。告舍利弗，汝等行者宜当修习。慎莫忘失（是名治乱倒心法）。

复次舍利弗，即去外声已，当去内声。内声者，因于外声。动六情根，心脉颠倒。五种恶风，从心脉入，风动心故，或歌或舞作种种变。汝当教洗心观。洗心观者，先自观心令渐渐明，犹如火珠。四百四脉，如毗琉璃黄金芭蕉，直至心边。火珠出气，不冷不热，不粗不细，用熏诸脉想。一梵王持摩尼镜，照行者胸。尔时行者自观胸如如意珠王，明净可爱火珠为心大梵天王掌中，有转轮印。转轮印中有白莲花。白莲华上有天童子，手擎乳湩，从如意珠王出，以灌诸脉，乳渐渐下，至于心端。童子手持二针，一黄金色，二青色。从心两边安二金花，以针钻之。七钻之后，心还柔软。如前复以乳还洗于心，乳滴流注入大肠中。大肠满已，入小肠中，小肠满已，流出诸乳，滴滴不绝，入八万户虫口中，诸虫饱满，遍于身内。流注诸骨三百三十六节，皆令周遍。然后想一乳池，有白莲花，在乳池中。行者坐上，以乳澡浴，想兜罗绵，如白莲华。绕身七匝，行者处中，梵王自执己身乳，令行者嗽。行者嗽已，梵王执盖，普见一切诸胜境界，还得本心，无有错乱。佛说此语时，五百释子比丘，随顺佛语，一一行之。心即清凉。观色受想行识，无常苦空无我，不贪世间，达解空法，豁然还得本心。破八十亿烟煴之结。成须陀洹，渐

渐修学，得阿罗汉，三明六通，具八解脱。时诸比丘。闻佛所说，欢喜奉行。(此名柔软治四大内风法)

复次舍利弗，若行者，欲行禅定。宜当善观四大境界，随时增损。春时应入火三昧，以温身体。火光猛盛，身体蒸热，宜当治之。想诸火光，作如意珠，从毛孔出，焰焰之间，作金莲华，化佛坐上。说治病法。以三种珠：一者月精摩尼，二者星光摩尼，犹如天星光白身青，三者水精摩尼。想此三珠，一照头上，一照左肩，一照右肩。见三珠已，想身毛孔出三珠光，极为清凉。身心柔软，入火三昧。不为所坏（是名治火大三昧法）。

复次舍利弗。秋时应当入地三昧，入地三昧，见此地相。百千石，山铁山铁围山金刚山。从头至足，三百三十六节，各为百千山，山神岩崿。尔时应当疾疾治之。治地大法想。此诸山一一谛观。犹若芭蕉，如是次第。如经十譬，一一谛观。尔时但见十方大地。如白琉璃，有白宝花。见舍利弗目连迦叶迦旃延。坐白金刚窟，履地如水。为行者说五破五合，说地无常。行者见已，身心柔软。还得本心，(是名治地大法)。

复次舍利弗。行者入水三昧者，自见已身。如大涌泉，三百三十六节，随水流去。见十方地，满中清水，或白或赤，宜当急治。治水法者，先当观身作摩尼珠。吉祥之瓶，金花覆上。使十方水流入瓶中，此吉祥瓶。涌出七花，七茎分明，一一茎间，有七泉水。一一泉中，有七金花。一一华上，有一佛坐说七觉支（是名治水大法）。

复次舍利弗。若行者入风三昧。自见已身，作一九头龙。一一龙头，有九百耳无量口。身毛孔耳及口，如大溪谷，皆出猛风，宜急治之。治之法者，当教行者，自观已身，作金刚座。从于四面，想四金刚轮，以持此风，金轮复生七金刚华。华上化佛，手捉澡灌。澡灌中，有一六头龙。动身吸风，令十方风恬静不动。尔时行者，复见七佛，四大声闻，重为解说七觉友。渐入八圣道分（是名治内风大法也）。

拥酥观柔软。四大渐入圣分尔焰境界。复次舍利弗，若有行者，四大粗涩，或嗔或喜，或悲或笑。或复腹行，或放下风。如是诸病，当教急治。治之法者，先观薄皮，从半节起。见于薄皮，九十九重。犹如泡气。次观厚皮，九十九重，犹如芭蕉。次复观膜，如眼上翳，九十九重，溃溃欲穿。次复观肉。亦九十九重，如芭蕉叶，中间有虫。细于秋毫。虫各四头四口，九十九尾。次当观骨，见骨皎白。如白琉璃，九十八重，四百四脉，入其骨间，流注上下，犹如芭蕉。次当观髓，九十八重，如虫网丝。观诸节已，次观头骨。一一发下，有四百四脉，直入脑中。其余薄皮厚皮，骨与身无异。唯有脑膜十四重。脑为四分，九十八重，四百四脉，流注入心。大肠、小肠、脾肾、肝肺。心胆、喉咙、肺腴。生熟二藏，八万户虫，一一谛观。皆使空虚皎然白净，皮皮相裹，是间明净。如白琉璃。如是一一半节谛观，使三百三十六节皆悉明了，令心停住，复更反覆，一千九百九十九遍。然后当聚气一处。数息令调想，一梵王手持梵瓶，与诸梵众。至行者间，捉金刚刀，授与行者，即得刀已。自剜头骨，大如马珂，置左膝上。于梵瓶中，生白莲花。九节九茎九重。有一童子，随梵王后，从初莲华出。其身白色，如白玉人，手执白瓶。瓶内醍醐，梵王誓上。如意珠中，出众色药，置醍醐中。童子灌之。从顶而入，入于脑脉。直下流注，至于左脚大拇指半节。半节满已，津润具足。用至薄皮，复至一节。如是渐渐，遍满半身。满半身已，复满全身。满全身已，四百四脉，众药流注。观身三百三十六节，皆悉盈满。尔时行者，还取头骨，安置头上。童子复以青色之药，布其头上。此药滴滴，从毛孔入，恐外风入。梵王复教作雪山酥，皆令鲜白、醍醐流注、如颇梨壁、持用拥身。七七四十九遍，复更广大作醍醐池。白酥为华。行者坐上酥盖酥窟。

梵王慈药，布散酥间。如是谛观，九百九十九遍，然后复当想第二节。莲华中有一红色童子。持赤色药，散与发间。及遍身体。一切毛孔，使赤色药从薄皮入，乃至于髓。使心下明，遍体渐渐软。

第三节中，莲华复敷金色童子，持黄色药，散于发间。及遍身体，一切毛孔，使黄色药从薄皮入，乃至于髓。使心下青，遍体渐渐增长，复更增长软。第四节毗琉璃童子，持青色药，右手持之，散于发间。及遍身体一切毛孔，使青色药从薄皮入，乃至于髓使心下赤，一一毛孔，各下一针。从于足下，上刺二针。心上作三莲花。三花之中，有三火珠，放赤色光，光照于心，令心下渐渐暖。然后两掌诸节，各下三针，随脉上下，调和诸气，生四百四脉。不触大肠，肾脉增长。复以五针，刺左肠脉。如是童子，调和诸针，以不思议熏，不思议修。挽出诸针，置五爪下，以手摩触，遍行者身。第五节绿色童子，手捉玉瓶，从于粪门灌绿色药，遍大小肠五藏诸脉，还从粪流出此水，杂秽诸虫，随水而流，不损醍醐，虫止水尽，复散绿色干药，从于发间及遍身体，一切毛孔，使绿色干药从薄皮入，乃至于髓。使心下白，遍体渐增柔软。第六节紫色童子，捉玫瑰珠瓶，盛玫瑰水，遍洗诸脉。令玫瑰水从一切毛孔出。毛下诸虫。皆从水出。复以一琥珀色干药，散于发间。及遍身体一切毛孔，使琥珀色干药从薄皮入，乃至于髓。使心下转明，如白雪光，遍体渐增柔软。第七节黄色童子，捉金刚钻，钻两脚下，钻两掌，钻心两边。然后持如意珠王，摩拭六根诸根，开受最上禅味药。诸皮脉间，如涂白膏。一切柔软。第八节金刚色童子，手持二瓶，以金刚色药，灌两耳中。及一切毛孔。如按摩法，停调诸节。身如钩锁，游诸节间。第九节摩尼珠色童子，从瓶口出，至行者所。内五指，置行者口中。其五指端，流五色药。行者饮已，观身及心，乃至诸脉，净若明镜。颇梨摩尼色不得譬。童子授莲花茎令行者啖。啖时如啖藕法，滴滴之中，流注甘露。食此茎已，唯九华在。一一华中，有一梵王。持梵王床，授与行者。令行者坐，坐此床已。七宝大盖，覆行者上。梵王各各说慈法门，以教行者。梵王力故，十方诸佛，住行者前。为说慈悲喜舍。随根授药，柔软四大，告舍利弗，当好持此柔软四大，伏九十八使，身内身外，一切诸病，梵王灌顶拥酥灌法，为四众说。尔时舍利弗，尊者阿难等，闻佛所说，欢喜奉行。

治噎法

复次舍利弗。若阿练比丘，用心大急，数息太粗，眠卧单薄，因外风寒，因动脾管脾肾等脉，诸筋起风，逆气胸塞，节节流水，停住胸中，因戚激血气发头痛背满诸筋挛缩，当疾治之。治之法者，先服肥腻世间美药。然后仰眠。数息令定，想阿耨达池，其水盈满满一由旬。底有金沙四宝，金轮生黄金华。大如车轮。花中有四宝，兽头象鼻出水，师子口出水，马口出水，牛口出水。绕池七匝，阿耨达龙王。七宝宫殿，在四兽头间。龙王顶上如意珠中，龙王力故，生一千五百杂色莲华，青莲花五百。尊者宾头卢等五百阿罗汉，各坐其上。日暮则合，昼时则开。有七宝盖，在比丘上。有七宝床，在莲华下。五百金色莲花，淳陀婆等五百沙弥，各坐其上。日暮则合，日昼则开。有七宝盖，在沙弥上。有七宝床，在莲华下。五百红莲花，尊者优波难陀和须蜜多等大阿罗汉。或言，是大菩萨眷属五百，各坐其上。日暮则合，日昼则开。有七宝盖，在比丘上。有七宝床，在莲花下。有七宝高台，长八千丈。从下方出。当阿耨达龙王宫前，有五百童子，在其台上，身真金色。第一童子，名曰阇婆。第二童子，名曰善财。第五百童子，名灌顶力。王若欲治噎病者，先念尊者宾头卢等一千五百人。如上所说，令了了见已。尊者宾头卢，当将是阇婆童子，取阿耨达龙王所服白色庵婆陀药(庵婆陀药者味如甘蔗形似藕根味亦有似石

蜜者）服此药已，噎病得差。四大调和，眼即明净。若发大乘心者，阇婆善财等。五百童子，为说大乘法，因是得见跋陀婆罗等十六贤士，亦见贤劫弥勒等千菩萨。因发阿耨多罗三藐三菩提心，具六波罗蜜，发声闻心者。尊者宾头卢，为说四念处法，乃至八圣道分。经九十日，得阿罗汉道。告舍利弗：汝好受持此治噎法，慎莫忘失。时舍利弗，及阿难等。闻佛所说，欢喜奉行。

治行者贪淫患法

复次舍利弗。若行者入禅定时，欲觉起贪淫，风动四百四脉，从眼至身根，一时动摇，诸情闭塞，动于心风，使心颠狂，因是发狂，鬼魅所著，昼夜思欲。如救头然，当疾治之。治之法者，教此行者，观子藏。子藏者，在生藏下，熟藏之上。九十九重膜，如死猪胞四百四脉从于子藏。犹如树根，布散诸根，如盛屎囊。一千九百节，似芭蕉叶。八万户虫，围绕周匝。四百四脉。及以子藏，犹如马肠，直至产门。如臂钏形，团团大小，上圆下尖，状如具齿。九十九重，一一重间，有四百四十虫。一一虫有十二头十二口。人饮水时，水精入脉。布散诸虫，入毗罗虫顶，直至产门。半月半月，出不净水。诸虫各吐。犹如败脓。入九十虫口中，从十二虫六窍中出，如败绛汁。复有诸虫，细于秋毫，游戏其中。诸男子等，宿恶罪故。四百四脉，从眼根布散四支，流注诸肠。至生藏下，熟藏之上。肺脾肾脉，于其两边各有六十四虫，虫各十二头，亦十二口。绕绻相著，状如指环，盛青色脓，如野猪精，臭恶叵堪。至阴藏处。分为三支，二支在上，如芭蕉叶，有一千二百脉。一一脉中，生于风虫，细若秋毫。似毗兰多鸟嘴，诸虫口中。生筋色虫（此虫形状似筋连持子藏能动诸脉吸精出入男虫青白女虫红赤）七万八千，共相缠裹，状如累环。似瞿师罗鸟，眼九十八，脉上冲于心乃至顶髻。诸男子等，眼触于色。风动心根。四百四脉，为风所使，动转不停。八万户虫，一时张口，眼出诸脓，流注诸脉，乃至虫顶。诸虫崩动，狂无所知，触前女根，男精青白。是诸虫泪。女精黄赤，是诸虫脓。九十八使，所熏修法。八万户虫。地水火风，动作作此。告舍利弗：若有四众。著惭愧衣。服惭愧药，欲求解脱，度世苦者，当学此法，如饮甘露。学此法者。想前子藏，乃至女根。男子身分。大小诸虫，张口竖耳，嗔目吐脓。以手反之，置左膝端。数息令定，一千九百九十九过观。此想成已。置右膝端，如前观之。复以手反之，用覆头上。令此诸虫众不净物先适两眼，耳鼻及口，无处不至。见此事已。于好女色及好男色，乃至天子天女，若眼视之。如见癞人那利疮虫，如地狱箭半多罗鬼神状，如阿鼻地狱猛火热，应当谛观自身他身，是一切众生身分不净，皆悉如是。告舍利弗：汝今知不？众生身根，根本种子，悉不清净。不可具说。但当数息一心观之。若服此药，是大丈夫，天人之师，调御人主。免欲淤泥，不为使水恩爱大河之所漂没，淫泆不祥幻色妖鬼之所娆害。当知是人，未出生死。其身香洁，如优波罗。人中香象龙王。力士摩醯首罗，所不能及。大力丈夫天人所敬。告舍利弗，及阿难等。闻佛所说，欢喜奉行。

治利养疮法

复次舍利弗。若有行者，贪火所烧，利养毒箭，恶风吹动，以射其心。以贪因缘，心或颠倒。昼夜六时，思念贪方便。如猫伺鼠，心无厌足。如七步蛇，吐毒覆身。如此恶人，利养细滑。五百毒蛇，集在身上。刹那刹那顷，其心毒火。炽然不息。昼夜六时，烦恼猛风。吹利养薪，在其心内，炽然不息。诸蛇竞作，烧善根芽。以是因缘。狂乱黑鬼，猛毒炽盛，见他得利，如箭射心，如刺入眼，如钉入耳，诸情闭塞，五百五蛇，四大毒龙，五拔刀贼，六村罗刹，一时竞作。因是发狂，当疾治之。治之法者，先当数息，系心令定。想一丈六像，身紫金色。三十二相，在耆阇崛山七宝窟中。坐宝师子座，与诸四众，说除

贪法。告言法子。汝观贪人所著袈裟六物众具，如棘刺林针缝之中。当生剑树百千铁钉，铁嘴诸虫。啄食其身。融铜镬汤，铁锯铁床。是汝坐具。沸屎毒蛇，铁丸镬汤，刀林剑戟，百亿棘刺。火河流铜。灰浆脓血，是汝饮食。尔时世尊，说是语已，默然无声。令于行者自见己身，卧七重铁城内，见五罗刹。张口两向。以八十铁钳，拔舌令出。无量铁犁，状如剑树，以耕其舌。铁牛甲间，流注融铜。铁卒身内，有百千色脓，脓中诸虫，不可称数。观见此事。心惊毛竖，出定入定，见所著衣，如脓屎和血。铁嘴诸虫。刀林剑戟，以为庄严。见所食物，犹如蛔虫，百千小虫耳生诸脓屎尿诸血。八十嘴虫，风虫火虫，水虫。地虫地狱虫一切诸虫，吐脓吐毒，满钵多罗。铁丸剑戟，以为果蓏。尔时世尊，而说偈言：

生死不断绝，贪欲嗜味故。
养怨入丘冢，唐受诸辛苦。
身臭如死尸，九孔流不净。
如厕虫乐粪，愚贪身无异。
智者应观身，不贪染世间。
无累无所欲，是名真涅槃。
如诸佛所说，一心一意行。
数息在静处，是名行头陀。

告舍利弗，利养伤身，败人善根，不可具说。但当数息一心观之。若服此药，是大丈夫，天人之师，调御人主，免欲淤泥。不为使水恩爱大河之所漂没，贪利不祥之所烧害。当知是人，未出生死，其身香洁。如优波罗。人中香象龙王，力士摩醯首罗，所不能及，大力丈夫天人所敬。告舍利弗：汝好受持，为四众说，慎勿忘失。时舍利弗，及阿难等，闻佛所说，欢喜奉行。

治犯戒法

复次舍利弗。若比丘比丘尼、式叉摩尼、沙弥沙弥尼、优婆塞优婆夷，受佛禁戒，身心狂乱，犹如猿猴。种植之法，未及生长。灭枝毁根，七众亦尔。于佛禁戒，戒色未生。犯突吉罗乃至波罗夷，犹如醉象。不避好恶，不识诸方。蹈坏一切，诸善好物。四众亦尔，蹈破净戒青莲花池。破戒猛盛，犹如狂狗。见人见木，乃至鸟兽，随逐啮之。犯戒恶人。见佛罗汉清净比丘功德福田，随逐骂辱，诽谤毁之。自饮毒药，遍体血现。节节火然，狂愚无智。结使猛风，动烦恼山。贪淫为眼，嗔为手足，愚痴身体。践蹈世间，植种恶子，即自种已。复教他人求觅，地狱狱卒，罗刹牛头阿傍，劫火恶鬼，剑林之神，阎罗王等。十八狱主，常为已作大亲友上善知识。必定当与如是狱种昼夜游处，此破戒人。诸恶猛火，已来入心，为利养故，为名闻故。自称善好威德具足。诣阿练若知法者所，犹如幻师，幻惑他目。此幻伪人。诈行头陀。破戒恶风，吹罪业华，常散已上。恶口诽谤，不善心香。以熏身心，此人身心，犹如伊兰。似百千虫狗，虽行禅定。伪现数息。所见境界，始初之时，见黑色佛，如黑象脚。见如灰人，见诸比丘，头破脚折。见比丘尼，庄严花鬘。见诸天象，化为猕猴。毛端火然，来触扰已。或见一野狐，及一野干。有百千尾，一一尾端。无量诸虫，种种杂恶。或见羸瘦，驼驴猪狗，鸠槃茶等。诸恶夜叉，罗刹魁脍，各持种种武器恶火。打扑比丘。因是发狂，或歌或舞。卧地粪秽，作种种恶，当疾治之。治之法者，向诸智者，至诚至说，忏悔所作恶不善业。智者应当教此比丘念释迦牟尼佛。乃至次第，念于七佛。念七佛已，念三十五佛。然后复当念诸菩萨，念大乘心，观于空法深自惭愧。想一一佛，捉澡罐水，以灌其顶。复自想身，坠阿鼻地狱，十八地狱，受诸苦恼。于地狱中，称南无佛南法南无比丘僧，修行六念。诸佛如来，于其梦中。放白毫光，救地狱苦。见此事已，如负债人。心怀惭愧，应当偿之。一心一意，脱僧伽梨。著安多会。诣清净僧所，五体投地，如大山崩。心怀惭愧，忏悔诸罪。为僧执事，作诸苦役。扫厕担粪，经八百日。然后复当澡浴身体。还著僧伽梨，入于塔中。一心合掌，谛观如来眉间白毫大人相光。一

日至七日，还至智者所。求索忏悔，智者应当告言。比丘，汝今自观汝身，犹如金瓶盛四毒蛇，二上二下吐毒可畏。复观一龙六头绕瓶，龙亦吐毒。滴蛇口中。四方大树，从金瓶出，遍三界。黑象复来，欲拔此树，四面火起。见此事已，应当告言：比丘当知，金瓶者，是地气也。青色蛇者，从风大生，是风大毒。绿色蛇者，从水大生，是水大毒。白色蛇者，从地大生，是地大毒。黄色蛇者，从火大生，是火大毒。六头龙者，是汝身中五阴、及空。如此身者，毒害不净。云何纵恶。犯戒不治。说此语已，复教扫塔涂地，作诸苦役。更教观佛，见佛放金色光，以手摩头。然后方当教不净观不净门，彻无有诸障。然后可与僧中说戒。欲说戒时，应唱是语、某甲比丘，某甲比丘尼，已八百日。行于苦役。七日观佛眉间白毫，作毒蛇观，地狱想成，复观一佛，说忏悔法，不净观门。无我人镜，还复通达镜界中。佛以澡灌水，灌比丘顶。天神现梦，说已清净。今已惭愧，我所证知。唯愿听许。尔时律师，复应以律捡问此人。复教诵戒，径八百遍。然后方与，如净比丘，得无有异。告舍利弗若有七众，犯于轻戒。过三夜不忏悔者，是人现象虽行禅定，终不获道。若犯重戒，坠大地狱，从地狱出，受畜生身，如是具足。足满三劫，然后为人。虽得人身，贫穷癞病。七十七身，不见佛，不闻法，诸根不具。是故智者，若犯佛戒，于突吉罗，应生怖畏，如被刀斫，极怀惭愧，何况重戒。若能服此持戒药者，当知是人，最上惭愧忍辱丈夫。无能过者。尔时世尊，而说偈言：

破戒心不净，犹如偷贼狗。
处处求利养，为贪心所杀。
当服惭愧药，忍辱为衣裳。
忏悔庄严华，熏用善心香。
一心观佛相，除若无忧苦。
亦当念空法，修心观不净。
是名诸如来，甘露灌顶药。
服者心无尤，可至涅槃岸。
如法应修行，非法不应作。
今世若过世，行法者得度。
随顺佛所说，持戒行头陀。
身心无恶行，疾至于解脱。

尔时世尊，告舍利弗：汝好受此治犯戒药，慎莫忘失。时舍利弗，及阿难等，闻佛所说欢喜奉行。

卷　　下

治乐音乐法

复次舍利弗，若四部众，乐诸音乐，作偈无厌。因是动风，如纵逸马，亦如狄狗，似伊尼利鹿王，耽惑愚痴。心如黐胶，处处随著，不可禁制，当疾治之。治之法者，先想一天女，端正无双，两手自然有诸乐器，声万种音，行者见已，见此天女，过于外色。百亿万倍，闻此天声，世所无比。因是惑着，观色听声。因是当教观此女人，六情诸根，所起境界。数息力故见可爱。眼生六毒蛇，从眼根出，入耳根中。复见二虫，状如鸮鹛，发大恶声。破头出髓，急取食之。余四根中，见猫见鼠，见狗野干。争取食之。因是得见一切女色，三十六物，污露不净，子藏蛔虫，为女璎珞。见女所执诸杂乐器，宛转粪中，诸虫鼓动，作野干鸣。所说妖怪，不可听采。如罗刹哭，因是厌离，诣智者所。说前所作恶不善业，诚心忏悔，智者应当教无常观。告舍利弗，汝好受此治音乐法，慎莫忘失。时舍利弗，及阿难等，闻佛所说，欢喜奉行。

治好歌呗偈赞法

复次舍利弗。若行者，好作偈颂美音赞叹，犹如风动娑罗树叶，出和雅音，声如梵音，悦可他耳，作适意辞，令他喜乐，因是风响。贡高骄慢。心如乱草，随烦恼风。处处不停，起骄慢幢，打自大鼓，弄诸脉枨，因是发狂，如痴猿猴采拾花果，心无暂停，不能数息。当疾治之。治之法者，先当想一七

宝高幢。有干闼婆，在其幢端。身如白玉，动身赞偈。身毛孔中，出大莲华。百千比丘，在莲华上。声万种音。过于己身，百千万倍。因是渐渐息其骄慢，智者复应教于行者。谛观幢端。见于幢端，颇梨明境。诸比丘等，恃声骄慢。心不净者，化为罗刹。出大恶声，火从口出，复有夜叉。从四方来，拔舌取心。置于幢端，其心战掉。号哭叫唤如醉象吼，或复细声。如毗舍阇吟。因是复见诸美音声。如人叫唤。称己父母。骂詈无道。因是厌离。耳不乐闻。生厌离想。智者应当教观八苦。如八苦观说。告舍利弗，汝好受此歌呗偈赞法。慎莫忘失，时舍利弗，及阿难等闻佛所说。欢喜奉行。

治水大猛盛因是得下

复次舍利弗。若有四众，入水三昧，遍体水出。不见身心。犹如大海。出定时，饮食不甘，患心下热。水脉增动。患下不止。当疾治之。治之法者。想一金翅鸟。比丘乘上。于大海中。游行无畏。诸龙罗刹。皆悉惊走。鸟取龙食。龙畏怖故。吸水都尽。化为四蛇。金翅鸟王。口衔四蛇。比丘坐上。求水不得。金翅鸟王。眼出火烧蛇。诸蛇惊怖。犹如幻夫。所作幻人。隐没不现。入比丘身。从是出定。应服世间断下之药。想二火珠。一在胃管温暖诸脉。一在粪门。状如热石。想雪山神。名郁多伽。身长六丈。白如珂雪。持一香药。名娑呵那伽。授与行者。服此药时。先发无上菩提之心。一服药已。四百四病。终身不动。何况下耶。若令彼神疾疾来者。常净澡浴。不食五辛。不饮酒。不啖肉。于静寂处。一心数息。称彼神名。念彼神像。一日至七日。雪山大神。与十二白光神等。至行者前。先为说法。后授与药。复教十二门禅。彼诸神等。皆是五地大菩萨也。若有病者。应先念彼郁多罗伽神。次念勇健神。强力神。雄猛神。智行神。自在神。善臂神。鸠摩罗神。难胜神。白光明神。白光明王神。药王神等。十二白光神。即得见已。于一一神所。各向异法门。彼诸神等。先令行者得见弥勒萨。于弥勒菩萨所。见文殊师利等一切诸菩萨。及十方佛。若此人过去世。不犯四重禁。现在世不破四重禁。见诸神时。即见道迹。若犯戒者。是诸神王。教已忏悔。足满千日。然后得见弥勒菩萨。及文殊师利。诸大士等。后获道迹。告舍利弗。若有行者。因水致下动四百四病。欲得治者。当疾服是娑呵等药。除病无患。灭业障海。疾见道迹。是故汝等。善好受持。慎莫忘失。时舍利弗。及阿难等。闻佛所说。欢喜奉行。

治因火大头痛眼痛耳聋法

复次舍利弗。若行者。入火三昧。节节火焰。大肠小肠。一时火起。烧动火脉。出定时。头微微痛。诸脉掣缩。眼赤耳聋。因是发病。当疾治之。治之法者。先想一琉璃瓮。盛众色水。生杂宝花。花上皆有百千化佛。诸化菩萨。各放白毫。照诸火光。令诸火光。化为金龙。行者见已。即生欢喜。作念想瓮。安置火下。花台在上。己往佛所。以手攀瓮。手即清凉。因是举身。投于瓮边。为佛作礼。即见化佛。放眉间光。雨滴甘露。洒散诸节。所滴之处。化成琉璃。因灌大肠。大肠小肠。甘露盈满。火光渐息。生诸宝花。宝华有光。其色红白。复当想一摩醯首罗。乘金色牛。持宝瓶水。至行者前。水中众药。药名破毒。令行者服。复持一珠。名旃陀罗摩尼（宋言月精）置其顶上。流出诸药。灌耳灌眼灌鼻。但一见已。即得除差。摩醯首罗。是大菩萨。常自游戏首楞严三昧。即从眉间。放大光明。化作佛像。五百仙人。侍卫世尊。为于行者。说甘露门治病之法。告舍利弗，汝好受持。慎莫忘失。时舍利弗。及阿难等。闻佛所说。欢喜奉行。

治入地三昧见不祥事惊怖失心法

复次舍利弗。若行者。入地三昧。见四方面黑山。诸山岩间。有无量无边诸鸠槃茶。蹲踞土埵。现丑恶形。身根分端。复有五山。夜叉竞来。争取彼山。诸鸠槃茶。痛急惊怖。

发大恶声。向行者所。复见诸鬼头发蓬乱。捉大铁棒。棒端有山。至行者所。复见夜叉。担山起舞。罗刹持树。至夜叉所。罗刹嗔恚。与夜叉斗。毗舍遮鬼。头戴黑山。口衔死虎。行者见已。心惊毛竖。以惊怖故。罗刹炽盛。共夜叉斗。罗刹得胜。截夜叉头。毗舍遮手足。以为璎珞。鸠槃茶身根。以为花鬘。鼓舞前地。狗牙上出。如剑树枝。眼中雨雹。霹雳火起。夜叉复胜。搏撮罗刹。剥其面皮。剜取女根。截鸠槃茶身根。毗舍遮手足。用为花鬘。串耳串颈。鼓舞前地。动身大叫。发大恶声。甚可怖畏。复见四大海神。所生之母。毗牟楼至。仰卧海水。有千头各二千手足。挓身四向。现其女根。岩崿可畏。如血涂山。其诸恶毛。状如剑树。中生一树。如刀山林。百千无量。驴耳牛头狮子口。马脚狼尾。鸠槃茶身根。如是诸鬼等。从中而出。复见大龙。百千头。长数十由旬。从中而出。见有一鬼。似百兽。形如师子。有一万脚。甲间无数。百千毒蛇。从中而出。复见饿鬼。其形长大。十亿由旬。吐毒吐火。担诸山。从中而出。复见千狼。连尾异体。牙如石尖。从中而出。复见千虎。尾亦有头。合身侧行，从中而出。复见龙女。璎珞严身。甚脱人目。从中而出。夜叉取食。狸猫鼷鼠。猕猴野干。狐魅恶鬼。一切恶兽。皆从中出。阿鼻地狱沃焦山神。十八地狱神。九亿牛头阿傍。八十亿饿鬼。千亿厕虫。五百亿蛔虫。如是种种诸变状事。可恶鬼神。或持刀山。或捉剑树。或摇须弥。或动铁围由乾陀山等。行者自见身满大地。三百三十六节。皆如高山。至无色界。齐中出水。四大毒蛇。游戏水中。口中出火。十恶罗刹。在火中走。耳中出风。粪门出风。吹动诸山。一切鬼神。皆来嗔目节解。行者因是惊怖喜发狂病。若见是非。当疾治之。治之法者。先想一日。与日天子。乘四宝宫殿。作百千伎乐。在黑山上。照曜黑山。令渐渐明。想一日成已。复想二日。想二日已。复当自观己身白骨。三百三十六节。白如雪山。日照雪山。复想顶上。有月天子。四宝宫殿。百千眷属捉于月珠。置其头上。此想成已。想第三山上。复有一日。如上无异。见此日已复想顶骨。白雪山。上如上。复有一月。即见月已。复想第四山上。复有一日。照此黑山即见日已。当想己身。三百三十六节白骨之山。皆角相向（四角皆相对也）一一角间。有一月光。天子手捉两珠两向持。如是诸节角角之间。皆应停心十出入息顷。谛观令了了。见一一骨。有二十八宿。明净可爱。如七宝珠。此想成已。复想一金翅鸟王。头戴摩尼珠。搏撮四蛇及与六龙。蛇惊龙走。诸山鬼神。一时惊动。状如黑色。皆是前身破戒果报。当勤忏悔严净尸罗。尸罗净故。日月光明。倍更明显。若心念恶。口说恶言。犯突吉罗。摩尼珠上。则雨黑土。日月坌尘。星宿不行。阿修罗王。九百九十九手千头。一时出现。映蔽日月星宿不现。此名为退。为恶心刀恶口火破戒贼之所劫夺。若欲服此胜甘露药。先当持戒净诸威仪忏悔业障恶不善罪。复当击心击意。端坐一处。数息闭气。如前观于三百三十六节。使一一节角角相向。星月之属。亦如上说。心复明利。见一一节间。月光如衣。星光如缕。缝持相著。见四日出四大海水。三分减二。见五日出。须弥融尽。大海消竭。见六日出、想此诸山。渐渐融尽。见七日出。大地炯然。诸鬼罗刹。飞住空中。乃至欲界火幢随后。复至色界。火亦随至。欲往无色界。手脚焦缩。落火聚中。声吼可畏。动于大地（入此三昧时大地稍动也如车轮旋）当疾持心。想三百三十六节。如金刚山。形状可爱。过于须弥。地水火风。不能倾动。唯见四蛇含摩尼珠。在骨山间。尔时应当先想佛影。见金刚际。金刚幢端。有摩尼镜。过去七佛。影现镜中。复当谛观毗婆尸佛眉间白毫。尸弃佛眉间白毫。提舍佛眉间白毫。拘楼孙佛眉间白毫。迦那含牟尼佛眉间白毫。迦叶佛眉间白毫。释迦牟尼佛眉间白毫。见七佛眉间白毫。如颇梨色。水甚清凉。洗诸节

间。三百三十六节。白毫水洗。皎然大白。色洁鲜妙。如颇梨镜。无物可譬。因是复见五金刚轮。在七宝幢端。从下方出。回旋空中。说四谛义。虽见闻此一心观于身白骨山。即见释迦牟尼佛。以澡罐水。灌其顶上。余六佛亦尔。尔时释迦牟尼佛。告言。法子。色受想行识。若空无常无我。汝当谛观。又为广说空无相无作无愿。说身空寂。四大无主。五阴无家。毕竟寂灭。同于虚空。因是即悟无常坏世间。观四真谛。五出入息项。破二十亿烔然之结。成须陀洹。十出入息顷。免诸欲流。成斯陀含。十出入息顷。断诸钝使欲色界使诸结根本。不还欲界。成阿那含。于十息顷。游戏空法。心无击碍。住三十四心相应。解脱十根本。不灭不坏。摧九十八使山。大勇猛将慧光法幢。从四方至。金刚宝座从下方出。共相抵触。演说空法。五金刚轮。住左膝边。自然演说九天碍八解脱法。过去声闻。皆入毗琉璃三昧。住立其前。释迦牟尼佛。广为宣说金刚譬定境界义味。于是寂然不见身心。入金刚三昧。从金刚三昧起。结使山崩。烦恼根绝。无明河竭。老死奴灭。于生分永尽。梵行已立。如炼真金。不受诸欲。所作已办。是名大阿罗汉。若发无上菩提心者。视见七佛白毫光照。一一如来白毫光明。分为十支。化十宝花。宝树宝台。行列在空。时十方佛。亦放光水。如上所说。诜诸节间。一一佛白毫光中。说十八种慈心法门。说十八种大悲法门。说十八种大喜法门。说十八种大舍法门。渐渐增长教已。修习四无量心。具四无量已。为说十种明心。具明心已。教说色即是空非色灭空。即观空已。教菩萨六法。行六法已。修行六念。念佛法身。念佛法身已。起回向心。回向成已。立四弘誓。不舍众生。四愿成已。具菩萨戒。菩萨戒成已。学修相似檀波罗蜜。檀波罗蜜成已。学修相似十波罗蜜。此想成已观内空外空。于是现前见百千无量诸佛。以水灌顶。以绘击头。为说空法。因空心慑。入菩萨位。是名性地。菩萨最初境界(于此生增上慢宜应识之比法多是菩提心初境界相)告舍利弗。此名治地三昧增上慢灭无明母三毒可畏相。汝好受持。慎莫忘失。时舍利弗。及阿难等。闻佛所说。欢喜奉行。

治风大法

复次舍利弗。若行者。入风三昧。自见己身九孔之中。如大溪谷。出五色风。复见己身。三百三十六节。白如雪山。节节风出诸蔼吉支。(蔼吉友者起尸鬼也)诸蔼吉友。手捉铁棒。以千髑髅。为身璎珞。与诸龙鬼九十八种。至行者所。行者见已。心惊毛竖。因是发狂。或白癞病。当疾治之。治之法者。先当观于雪山香山四大仙人。皆悉尽是大菩萨也。想彼仙人。身黄金色。长十六丈。一手捉花。一手提金刚轮。口衔香药。遮护行者。不令风起。仙人持花。咒水出龙。吸诸风尽。龙身胀大。在地眠卧。终不能起。当观此龙。犹如芭蕉。皮支相裹。不能喘息。尔时世尊。而说咒曰。

南无佛陀　南无达摩　南无僧伽　南无摩诃梨师毗阇罗阇　蔼咄陀达陀阇娑满驮跋阇罗翅(矢驰反)陀逻蠕荼誓荼　遮利遮利　摩诃遮利吁摩利吁摩勒翅(矢驰反)悉耽鞞闫　鞞阿闫鞞利究菊菊翅(矢驰反)萨婆陀罗尼翅(矢驰反)阿扇(叔看反)提摩俱梨应诸吁弥吁摩吁摩婆祸呵。

尔时世尊。说此咒已。告舍利弗。如此神咒。过去无量诸佛所说。我今现在。亦说此咒。未来弥勒。贤劫菩萨。亦当宣说。如此神咒功德。如自在天。能令后世五百岁中。诸恶比丘。得净心意。调和善治四大增损。亦治心内四百四病。四百四脉所起境界。九十八使性欲种子。亦治业障犯戒诸恶。永尽无余。此名善治七十二种病忧恼陀罗尼。亦名拔五种阴无明根本陀罗尼。亦名现前见一切佛及诸声闻为说真法破诸结使。尔时世尊。而说偈言。

法性无所依　观空亦复然
若能观四大　不为使所杀
服药行禅定　诵此陀罗尼
一心念诸佛　结使永不起
烦恼海永尽　恩爱河亦绝
诸欲无所因　自称是解脱
无患心恬怕　游戏六神通
亦以陀罗尼　教授于他人

尔时世尊。说此偈已。告舍利弗。汝今当知。我涅槃后。未来世中。若有比丘比丘尼。优婆塞优婆夷。得闻此甚深秘要净尸罗法及行禅定诸病方药此光明王胜幢陀罗尼。当知此人。不于一佛二佛三四五佛。种诸善根。久于无量百千佛所。修习三种菩萨之心。今得闻此甚深秘要。如说修行。当知是人。最后边身。如驶水流。速疾当得四沙门果及菩萨行。佛说是语时。五百释子。倍更增进。具六神通。舍卫城中。一千首陀罗宿世行禅发狂之者。闻佛所说。即生欢喜。得须陀洹。八十亿诸天。治四大病。身心无患。应时即发无上道心。普雨天花。以散佛上及诸大众。尔时会中。天龙八部。闻佛所说。异口同音。而说是言。如来出世。正为治此狂恶邪见罗刹行人。令得本心。如好花幢。甚可爱乐。善哉世尊。如优昙花时乃一现，时会大众以偈赞言。

日种王太子　甘蔗之苗裔
星光月外甥　摩耶夫人子
生时行七步　足蹑动大千
十方诸神应　嘉瑞三十二
齐国如涕唾　坐于毕钵罗
金刚胜道场　降伏万亿魔
得成菩提道　面净如满月
心垢亦永尽　我今一心礼
诸释中最胜　具胜慈悲者
能令诸众生　永脱生死苦

尔时世尊。闻诸四众说此偈已。复更殷勤申金色手。摩舍利弗及阿难顶。付嘱是事。时舍利弗。及阿难等。并余大众。闻佛所说。欢喜奉行。

初学坐者鬼魅所著种种不安不能得定治之法（尊者阿难所问）

如是我闻。一时佛在舍卫国。只树给孤独园。那利楼鬼所住之处。末利夫人。所造讲堂。罗旬踰等一千长者子。始初出家。请尊者阿难。摩诃迦叶。舍利弗等。以为和上。摩诃迦叶。教千比丘。数息静处。鬼魅所著。见一鬼神。面如琵琶。四眼两口。举面放光。以手击拣两腋下及余身分。口中唱言。埠惕埠惕。如旋火轮。似掣电光。或起或灭。令于行者心不安所。若见此者。当疾治之。治之法者。教此行人。埠惕来时。一心闭眼。阴而骂之。而作是言。我今识汝。知汝是此阎浮提中。食火嗅香偷腊吉支。汝为邪见。喜破戒种。我今持戒。终不畏汝。若出家人。应诵戒序。若在家人。应诵三归五戒八戒。鬼便却行匍匐而去。尔时阿难。闻此语已。白佛言。世尊。今此长者子比丘。因世尊说。治埠惕鬼。以免诸恶。不为鬼魅之所缚住。后世比丘。佛涅槃后。过千岁已。欲教比丘比丘尼。优婆塞优婆夷。数息静处。念安定般。若诸鬼神。为乱道故。化作鼠形。或黑或赤。搯行者心。搔行者脚。两手两耳。无处不至。或作鸟声。或作鬼吟。或复窃语。或有狐魅。作新妇形。庄严其身。为于行者。按摩调身。说于非法。或现作狗。号哭无度。或作雕鹫百类众鸟。作种种声。窃语大唤。其音不同。或作小儿。百千为行。十十五五。若一二三。作种种声。至行者所。或见虻蝇虫蚤蛇螈。或入耳中。如蜂王鸣。或入眼中。如迸酪沙。或复触心。作种种乱事。因是发狂。舍离静处。作放逸行。当云何治。佛告阿难。谛听谛听。善思念之。当为汝说。若有四众患此鬼者。汝当为说治鬼之法。此埠惕鬼。有六十三名。乃是过去迦那含牟尼佛时。有一比丘。垂向须陀洹。因邪命故。为僧所摈。嗔恚命终。自誓为鬼。乃至今日。恼乱四众。寿命一劫。劫尽命终。落阿鼻狱。汝等今日宜识名字。一

心击念莫为所乱。尔时世尊。即说曰：

埠惕埠惕是恶夜叉。亦名梦鬼。梦见此时。即便失精，当起忏悔。埠惕来也。我是过去恶因缘故。遇此破戒贼害恶鬼。我今鞭心束缚诸情。不使放逸。如此鬼神。住虚空时名虚空鬼。有床祷间名腹行鬼。复有三名。一名深索（沙剧反）迦伏丘那丘泥脂隶覆嗅覆嗅阿摩勒迦沙祸诃

方道鬼。魑魅鬼。魍魉鬼。食脓鬼。食唾鬼。水神鬼。火神鬼。山神鬼。园林神鬼。妇女鬼。男子鬼。童男鬼。童女鬼。刹利鬼。婆罗门鬼。毗舍鬼。首陀罗鬼。步行鬼。倒行鬼。骑乘鬼。驴耳鬼。虎头鬼。猫子声鬼。鸠鸽鬼。车鸺声鬼。士鸩鸟鬼。角鸱鸟鬼。或复化作八部鬼神。虚耗鬼。八角鬼。白鼠鬼。莲华色鬼。狐魅鬼。鬼魅鬼。百虫精魅鬼。四恶毗舍遮鬼。鸠槃荼鬼。如是等丑恶鬼神。六十三种。是鬼神名。鬼为乱时。应当数息。极令闲静。应当至心念过去七佛。称彼佛名。南无毗婆尸佛。尸弃佛。提舍佛。鸠楼孙佛。迦那含牟尼佛。迦叶佛。释迦牟尼佛。称彼佛名已。应当忆持一切音声陀罗尼。即说咒曰

阿弥阿弥迦梨奢酸地利腹弃鲨翅偷涕他偷涕他摩诃迦楼尼迦弥多罗菩萨埵

若有乱心为埠惕鬼所惑乱者。

或作种种诸幻境界。应当诵持此陀罗尼七佛名字。弥勒菩萨。一心数息。诵波罗提木叉。经一百遍。此诸恶鬼。各各调伏。终不恼乱行道四众。佛告阿难。汝好持是净身口意调伏威仪摈恶鬼法。为得增长四部弟子。使不起乱念。得入三昧。当好受持。慎莫忘失。尔时尊者阿难。闻佛所说。欢喜奉行。

复次阿难。若行者坐时患两耳。满骨节疼痛。两手掌痒。两脚下痛。心下动项。筋转眼眩。坐处肚鬼来窃语。或散花香。作种种妖怪。当疾治之。治之法者。先当观药王药上二菩萨。手执金瓶。持水灌之。次复当观雪山神王。持一白花。至行者所。覆其顶上。白光流入。润身毛孔。即得柔软。更无异相。然后复见阇婆童子持仙人花。散行者上。一一花间。雨诸妙药。润于毛孔。诸肚疼痒。种种苦痛。音声细语。诸鬼神辈。永尽无余。药王菩萨。药上菩萨。为说平等摩诃衍法。香山雪山。一切神王。阇婆童子。亦随其根。为说种种十二门禅随病汤药医方咒术。因是得见尊者宾头卢。及诸罗汉。五百沙弥淳陀婆等。一时悉来至行人所。一一声闻。所说种种治病之法。或有罗汉。随佛所说，教此比丘。剃于顶上。使渐渐空。举身皆空。以油灌之。梵天持药。其药金色，灌身令灌。菩萨医王，说种种法。若发声闻心，随宾头卢所说，得须陀洹。若发大乘心，随药王药上二菩萨所说，即得诸佛现前三昧。佛告阿难，佛灭度后。四部弟子，若欲坐禅，先当寂静端坐七日。然后修心数息七日。复当服此除病等药，除声去肚定心守意，修心修身，调和诸大，令不失时，一心一意，不犯轻戒及与威仪。于所持戒，如护眼目。如重病人随良医教，行者亦尔。随数数增，不令退失。如救头燃，顺贤圣语。是名治病服暖身药，佛告阿难，汝好受持，慎莫忘失，时尊者阿难闻佛所说，欢喜奉行。

二、天台宗气功

前　言

天台宗，中国佛教宗派之一。因其创建人智凯常住浙江天台山而得名。此宗主要崇奉法华经，故又称法华宗。天台宗初创人为六朝僧慧文，他读龙树《大智度论》有悟，创“一心三观”说，后天台宗人即以龙树为初祖，慧文为二祖。慧文传慧思，慧思传智凯，智𫖮为四祖，于天台山正式开创天台一宗。智𫖮下传灌顶，再下传智威、慧威、玄朗，湛然，共称天台九祖。天台宗以《妙法莲华经》为宗旨，以《大智度论》为指南，以《大般涅槃经》为扶疏，《大品般若经》为观法。而智𫖮的《法华玄义》、《法华文句》、《摩诃止观》，谓天台三大部，是该宗的主要典籍。其教义以五时八教为总纲，以一心三观、三谛圆融为中心思想。天台宗重止观实修，对止观坐禅法门明指实说，阐述周详。智𫖮著有《摩诃止观》、《释禅波罗密次弟法门》、《修习止观坐禅法要》（又名《童蒙止观》、《小止观》）、《六妙门》（又名《不定止观》）、《四念处》、《天台智者大师禅门口诀》等一系列著作，对坐禅调身、调息、调心的要领，坐禅中身心出现的各种反应和防偏纠弊的要法，以及用六字气、十二种气等气功治病的方法，都有详实明晰的论述，成为佛教定学中最为庞大的体系。

天台宗的止观一般分为三类。

一是圆顿止观，为天台宗自创的一种禅观，以该宗自称最为圆满的佛教哲学观“一心三观”、“一念三千”等修真如三昧，以返观自心为要。其代表作即为本书所摘选的《摩诃止观》。

二是渐次止观，指按由浅入深的次第修习止观。代表作有《释禅波罗蜜次弟法门》。

三是不定止观，即前后深浅不定的止观修习法门，其代表作是本书所选的《修习止观坐禅法要》和《六妙门》。

摩诃止观（节选）

智　𫖮

简　介

天台宗详述圆顿止观法门修持方法的主要著作。此书由智𫖮在荆州玉泉寺讲授，由弟子灌顶记录。全书分序分和正说两部分。序分略说本书缘起。次说止观法门的师资相承，分金口今师两种。金口相传指由释迦牟尼佛以口相传和第24世师子遇害而法统绝。今师相传指北齐慧文，由印度龙树一脉相承，传一心三观禅法于南岳慧忍，智𫖮师书慧忍，

受渐次，不定，圆顿三种止观，发挥自己的观行体系，于三谛圆融之境，立一念三千之观，阐明圆顿止观法门的深旨。止说分为十章，即大意，释名、体相、摄法、偏圆、方便、正观、果报、起教、旨归、简称十广，第七正观章，正说天台一家修习止观的方法，为全书中心。本书节选序分部分章节和正说部分第七正观章。

止观明静，前代未闻。智者，大隋开皇十四年四月二十六日，于荆州玉泉寺，一夏敷扬，二时慈霔。虽乐说不穷，才至见境，法轮停转，后分弗宣。然挹流寻源，闻香讨根。论曰：我行无师保。经云：受莂于定光。书言：生知者上，学而次良。法门浩妙，为天真独朗，为从蓝而青，行人若闻付法藏，则识宗元。大觉世尊，积劫行满，涉六年以伏见，举一指而降魔，始鹿苑，中鹫头，后鹤林，法付大迦叶，迦叶八分舍利，结集三藏，法付阿难。阿难河中入风三昧，四派其身，法付商那和修。修手雨甘露，现五百法门，法付毱多，多在俗得三果，法付提迦多。多登坛得初果，三羯磨得四果，法付弥遮迦。迦付佛驮难提。提付佛驮密多。多授王三归，降伏算者，法付胁比丘。比丘出胎发白手放光取经，法付富那奢。奢论胜马鸣，剃发为弟子，鸣造赖吒和罗妓，妓音演无常苦空，闻者悟道，法付毗罗。罗造无我论，论所向处，邪见消灭，法付龙树。树生生身，龙成法身，法付提婆。婆凿天眼，施万肉眼，法付罗睺罗。罗识鬼名书，降伏外道，法付僧佉难提。提说偈试罗汉，法付僧佉耶奢。奢游海见城说偈，法付鸠摩罗驮。驮见万骑，记马色，得人名，分别衣，法付阇夜那。那为犯重人作火坑，令人忏悔，坑成池罪灭，法付盘驮。驮法付摩奴罗。罗分恒河为二分，自化一分，法付鹤勒夜那。那法付师子。师子为檀弥罗王所害，剑斩流乳，付法藏人。始迦叶终师子二十三人。末田地与商那同时取之，则二十四人。诸师皆金口所记，并是圣人，能多利益。昔王不立厩于寺，立厩于屠，况好世值圣，宁无益耶？又婆罗门货髑髅，孔达者半者不者，达者起塔礼供得生天。闻法之要功德若此，佛为此益付法藏也。此之止观，天台智者，说己心中所行法门。

智者生光满室。目现双瞳，行《法华经》忏，发陀罗尼，代受法师讲金字《般若》，陈隋二国，宗为帝师，安禅而化，位居五品。故经云：施四百万亿那由他国人，一一皆与七宝。又，化令得六通，不如初随喜人百千万倍，况五品耶？文云：即如来使，如来所使，行如来事。大经云：是初依菩萨。智者师事南岳。南岳德行不可思议，十年传诵，七载方等，九旬常坐，一时圆证，大小法门朗然洞发。南岳事慧文禅师，当齐高之世独步河淮，法门非世所知，履地戴天，莫知高厚。文师用心一依《释论》，论是龙树所说，付法藏中第十三师。智者《观心论》云："归命龙树师。"验知龙树是高祖师也。疑者云：《中论》遣荡，止观建立，云何得同？然天竺注论凡七十家，不应是青目而非诸师。又论云：因缘所生法，我说即是空，亦为是假名，亦是中道义云云。

天台传南岳三种止观：一渐次，二不定，三圆顿，皆是大乘，俱缘实相，同名止观。渐，则初浅后深，如彼梯登。不定，前后更互，如金刚宝置之日中。圆顿，初后不二，如通者腾空。为三根性说三法门引三譬喻，略说竟。更广说：渐初亦知实相，实相难解，渐次易行。先修归戒，翻邪向正，止火血刀，达三善道；次修禅定，止欲散网，达色无色定道；次修无漏，止三界狱，达涅槃道；次修慈悲，止于自证，达菩萨道；后修实相，止二边偏，达常住道。是为初浅后深，渐次止观相。不定者，无别阶位，约前渐后顿，更前更后，互浅互深，或事或理，或指世界为第一义，或指第一义为为人对治，或息观为止，或照止为观，故名不定止观。圆顿者，初缘实相，造境即中，无不真实。系缘法界，一念法界，一色一香，无非中道。己界及佛界、众生界亦然。阴入皆如，无苦可舍；无明尘劳即是菩提，无集可断；边邪皆中正，无道可修；生死即涅槃，无灭可证。无苦无集，故无世间；无道无灭，故无出世间。纯一实相，实相外更无别法。法性寂然名止，寂而常照名观。虽言初后，无二无别，是名圆顿止观。

顿尔异。然同而不同，不同而同。渐次中六，善恶各三，无漏总中三，凡十二不同，从多为言，故名不定。此章同大乘同实相，同名止观，何故名为辩差？然同而不同，不同而同。渐次中九不同，不定中四不同，总有十三不同，从多为言故名不同耳。一切圣人皆以无为法而有差别，即其义也。圆顿者，初缘实相，造境即中，无不真实。系缘法界，一念法界，一色一香无非中道。己界及佛界众生界亦然。阴入皆如，无苦可舍。无明尘劳即是菩提，无集可断。边邪皆中正，无道可修。生死即涅槃，无灭可证。无苦无集故无世间，无道无灭故无出世间。纯一实相，实相外更无别法。法性寂然名止，寂而常照名观，虽言初后无二无别，是名圆顿止观。渐与不定，置而不论。今依经更明圆顿，如了达甚深妙德。贤首曰：菩萨于生死，最初发心时，一向求菩提，坚固不可动。彼一念功德深广无崖际，如来分别说穷劫不能尽。此菩萨闻圆法、起圆信、立圆行、住圆位。以圆功德而自庄严，以圆力用建立众生。云何闻圆法？闻生死即法身，烦恼即般若，结业即解脱。虽有三名，而无三体。虽是一体，而立三名。是三即一相，其实无有异。法身究竟，般若解脱亦究竟。般若清净，余亦清净。解脱自在，余亦自在。闻一切法亦如是。皆具佛法无所减少。是名闻圆法。云何圆信？信一切法，即空即假即中，无一二三而一二三。无一二三是遮一二三，而一二三是照一二三。无遮无照，皆究竟清净自在。闻深不怖，闻广不疑，闻非深非广意而有勇，是名圆信。云何圆行？一向专求无上菩提，即边而中，不余趣同；三谛圆修，不为无边所寂有边所动，不动不寂直入中道，是名圆行。云何入圆位？入初住时一住一切住，一切究竟一切清净一切自在，是名圆位。云何圆自在庄严？彼经广说自在相，或于此根入正受，或于彼根起出说，或于一根双入出，或于一根不入出，于一一根亦如是。或于此尘入正受，或于彼尘起出说，或于一尘双入出，或于一尘不入出，余一一尘亦如是。或于此方入正受，或于彼方起出说，或于一方双入出，或于一方不入出。或于一物入正受，或于一物起出说，或于一物双入出，或于一物不入出。若委说者，只于一根一尘，即入即出，即双入出，即不入出，于正报中一一自在，于依报中亦如是，是名圆自在庄严。譬如日光，周四天下，一方中，一方旦，一方夕，一方夜半，轮回不同，只是一日而四处见异。菩萨自在亦如是。云何圆建立众生？或放一光，能令众生得即空即假即中益，得入出双入出不入出益，历行住坐卧语默作作亦如是。有缘者见，如目观光；无缘不觉，盲目常暗。故举龙王为譬，竖遍六天，横亘四域，兴种种云，震种种雷，耀种种电，降种种雨。龙于本宫不动不摇，而于一切施设不同。菩萨亦如是，内自通达，即空即假即中，不动法性，而令获种种益，得种种用，是名圆力用建立众生。初心尚尔，况中后心？如来殷勤称叹此法，闻者欢喜，常啼东请，善财南求，药王烧手，普明刎头，一日三舍恒河沙身，尚不能报一句之力，况两肩荷负百千万劫，宁报佛法之恩？一经一说如此，余经亦然。

疑者云：余三昧愿闻诚证。然经论浩博，不可委引，略举一两。净名云："始坐佛树力降魔，得甘露灭觉道成，三转法轮于大千，其轮本来常清净，天人得道此为证，三宝于是现世间。"此即渐教之始也。又云："佛于一音演说法，众生随类各得解，或有恐怖或欢喜，或生厌离或断疑，斯则神力不共法。"此证不定教也。又云："说法不有亦不无，以因缘故诸法生，无我无造无受者，善恶之业不败亡。"此证顿教也。大品云："次第行次第学次第道。"此证渐也。又云："以众包裹摩尼珠，置之水中随物变色。"此证不定也。又云："从初发心，即坐道场，转法轮，度众生。"此证顿也。法华云："如是之人应以此法，渐入佛慧。"此证渐也。又云："若不信此法，于

余深法中示教利喜。”此证不定也。又云：“正直舍方便，但说无上道。”此证顿也。大经云：“从牛出乳乃至醍醐。”此证渐也。又云：“置毒乳中乳即杀人，乃至置毒醍醐，醍醐杀人。”此证不定也。又云：“雪山有草名曰忍辱，牛若食者即得醍醐。”此证顿也。《无量义》云：“佛转法轮，微渧先堕，淹诸欲尘，开涅槃门，扇解脱风，除世热恼，致法清凉。次降十二因缘雨，洒无明地，掩邪见光，后澍无上大乘，普令一切发菩提心。”此证渐也。《华严》曰：“娑伽罗龙，车轴雨海，余地不堪，为上根性说圆满修多罗，二乘如聋如痖。”净名曰：“入薝蔔林，不嗅余香；入此室者，但闻诸佛功德之香。”首楞严曰：“寿万种香为丸，若烧一尘具足众气。”大品曰：“以一切种智知一切法，当学般若波罗蜜。”法华曰：“合掌以敬心，欲闻具足道。”大经曰：“譬如有人在大海浴，当知是人已用诸河之水。”华严曰：“譬如日出先照高山，次照幽谷，次照平地。”平地不定也，幽谷渐也，高山顿也。上来皆是金口诚言，三世如来所尊重法。过去过去，久远久远，邈无萌始；现在现在，无边无际；未来未来，展转不穷。若已今当，不可思议。当知止观诸佛之师，以法常故，诸佛亦常。乐我净等亦复如是。如是引证，宁不信乎？

既信其法，须知三文：《次第禅门》合三十卷，今之十轴，是大庄严寺法慎私记；不定文者如《六妙门》，以不定意历十二禅九想八背，观练熏修，因缘六度无碍，旋转纵横自在，此是陈尚书令毛喜请智者出此文也；圆顿文者，如灌顶荆州玉泉寺所记十卷是也。虽有三文无得执文而自疵害。论云，若见若不见般若皆缚皆脱，文亦例然。疑者云：诸法寂灭相不可以言宣。《大经》云：“生生不可说，乃至不生，不生不可说。若通若别言语道断，无能说无所说。”身子云：“吾闻解脱之中无有言说，故吾于此不知所云。”净名云：“其所说者，无说无示，其听法者，无闻无得，斯人不能说，斯法不可说，而言亦人，然但引一边不见其二。”大经云：“有因缘故，亦可得说。”法华云：“无数方便，种种因缘，为众生说。”又云：“以方便力故，为五比丘说。若通若别，皆可得说。”《大经》云：“有眼者为盲人说乳。”此指真谛可说。《天王般若》云：“总持无文字，文字显总持。”此指俗谛可说。又如来常依二谛说法。《净名》云：“文字性离即是解脱，即说是无说。”《大经》云：“若知如来常说法，是即多闻。”此指不说而是说也。《思益》云：“佛及弟子常行二事，若说若默。”《法华》云：“去来坐立，常宣妙法，如注大雨。”又云：“若欲求佛道，常随多闻人。善知识者，是大因缘，所谓化导，令得见佛。”《大经》云：“空中云雷，生象牙上华，何时一向无说？”若竞说默，不解教意，去理逾远。离说无理，离理无说，即说无说，无说即说，无二无别即事而真。大悲怜悯，一切无闻。如月隐重山，举扇类之；风息太虚，动树训之。今人意钝，玄览则难。眼依色入，假文则易。若封文为害，须知文非文，达一切文非文非不文，能于一切文得一切解。为此议故，以三种文作达一门也。已略说缘起竟。

今当开章为十：一、大意，二、释名，三、体用，四、摄法，五、偏圆，六、方便，七、正观，八、果报，九、起教，十、旨归。十是数方不多不少，始则标期在茶，终则归宗至极，善始令终，总在十章中矣。

生起者，专次第十章也。至理寂灭，无生无生者，无起无起者。有因缘故，十章通是生起。别论前章为生，次章为起。缘由趣次，亦复如是。所谓无量劫来痴惑所覆，不知无明即是明，今开觉之故言大意。既知无明即明，不复流动，故名为止。朗然大净，呼之为观。既闻名得体，体即摄法。摄于偏圆，以偏圆解，起于方便。方便既立，正观即成。成正观已，获妙果报。从自得法，起教教他，自他俱安，同归常寂。只为不达无生无起，是

故生起既了，无生无起，心行寂灭，言语道断，寂然清净。分别者，十章功德如囊中有宝，不探示人，人无见者。今十章几真几俗，几非真非俗；几圣说圣默，非说非默；几定几慧，几非定慧；几目足，几非目足；几因果，非因果；几自他，非自他；几共不共，非共非不共；几通别，非通别；几广略，非广略；几横竖，非横竖。如是等种种，应自在作问。初八章即俗而真，果报一章即真而俗，旨归章非真非俗。正观圣默，余八章圣说，旨归非说非默。正观一分是定，余八章及一分是慧，旨归非定非慧。大意至正观是因，果报是果，旨归非因非果。前八章自行起教化他，旨归非自非他。大意至起教是目，方便至果报是足，旨归非目非足。大意至正观共，果报起教不共，旨归非共非不共。大意一通，八章别，旨归非通非别。大意略八章广，旨归非广非略。体相竖，余八横，旨归非横非竖。

料简者。问：略指大意同异云何？答：通则名异意同，别则略指三门，大意在一顿。问：约显教论显观，亦应约秘教论密观？答：即分显密，今但明显不说秘。问：分门可尔任论得不？答：或得或不得。教是上圣被下之言，圣能显秘两说，凡人宣述只可传显不能传秘，听者因何作观？或得者，六根净位，能以一妙音遍满三千界，随意悉能至，则能传秘教。若修观者，发所修显法不发不修者。发宿习人，得论密观。问：初浅后深是渐观，初深后浅是何观相？答：是不定观。问：初后俱浅是何观相？答：小乘意非三止观相也。问：小乘亦是佛说，何意言非？若言非者，不应言渐。答：既分大小，小非所论。今言渐者，从微至著之渐耳。小乘初后俱不知实相，故非今渐也。问：示三文者，文是色，色是门为非门？若是门者，色是实相更何所通？若非门者，云何而言一色一香皆是中道？答：文门并是实相，众生多颠倒少不颠倒，以文示之，即于文达文非文，非文非不文。文是其门，于门得真相故。文是其门门具一切法，即门即非门即非门非不门。

解释者，释十章也。初释大意，囊括始终，冠戴初后，意缓难见，今撮为五，谓：发大心、修大行、感大果、裂大网、归大处。云何发大心？众生昏倒不自觉知，劝令醒悟上求下化。云何行（应作修）大行？虽复发心，望路不动，永无达期，劝半强精进行四种三昧。云何感大果？虽不求梵天，梵天自应，称扬妙报，慰悦其心。云何裂大网？种种经论，开人眼目，而执此疑彼，是一非诸，闻雪谓冷，乃至闻鹤谓动。今融通经论，解结出笼。云何归大处？法无始终，法无通塞。若知法界，法界无始终无通塞，豁然大朗，无碍自在，生起五略，显于十广云云。

就发心更为三：初方言，次简非，后显是。菩提者，天竺音也，此方称道。质多者天竺音，此方言心，即虑知之心也。天竺又称污栗驮，此方称是草木之心也。又称矣栗驮，此方是积聚精要者为心也。今简非者，简积聚草木等心，专在虑知心也。道亦有通有别，今亦简之略为十：若其心念念专贪瞋痴，摄之不远拔之不出，日增月甚起上品十恶，如五扇提罗者，此发地狱心行火途道。若其心念念欲多眷属，如海吞流，如火焚薪，起中品十恶，如调达诱众者，此发畜生心行血途道。若其心念念欲得名闻，四远八方称扬钦咏，内无实德虚比贤圣，起下品十恶，如摩犍提者，此发鬼心行刀途道。若其心念念常欲胜彼，不耐下人，轻他珍已，如鸱高飞下视，而外扬仁义礼智信，起下品善心行阿修罗道。若其心念念欣世间乐，安其臭身，悦其痴心，此起中品善心行于人道。若其心念念知三恶苦多，人间苦乐相间，天上纯乐，为天上乐关六根不出六尘不入，此上品善心行于天道。若其心念念欲大威势，身口意免有所作，一切弭从，此发欲界主心行魔罗道。若其心念念欲得利智辩聪，高才勇哲，鉴达六合，十方颙颙，此发世智心行尼犍道。若其

心念念五尘六欲外乐，盖微三禅乐，如石泉其乐内重，此发梵心行色无色道。若其心念念知善恶轮环，凡夫耽湎，贤圣所呵，破恶由净慧，净慧由净禅，净禅由净戒，尚此三法如饥如渴，此发无漏心行二乘道。若心若道其非甚多，略言十耳。或开上合下，或开下合上，令十数方足而已。举一种为语端，强者先牵，如论云：破戒心堕地狱，悭贪心堕饿鬼，无惭愧心堕畜生，即其义也。或先起非心，或先起是心，或是非并起，譬象鱼风并浊池水。象譬外，鱼譬内，风譬并起。又，象譬诸非自外而起，鱼譬内观羸弱为二边所动，风譬内外合杂秽浊混和。又，九重是生死，如蚕自缚；后一是涅槃，如鹿独跳。虽得自脱，未俱佛法，俱非故双简。前九是世间不动不出，后一虽出，无大悲，俱非双简也。有为、无为、有漏、无漏、善恶、染净、缚脱、真俗等，种种法门亦如是。又，九法约世间苦谛，后一非苦谛，虽非苦谛，曲拙灰近，故双非简却。次有为有漏约集谛，后一非集谛，虽非集谛，曲近灰拙，亦双非简也。次善恶染净约道谛，后一是道谛，虽是道谛，亦如前简。次缚脱真俗约灭谛，后一虽是灭谛亦如前简。若得此意，历一切根尘、三业四仪、生心动念，皆此观察，勿令浊心得起，设起速灭。如有明眼人能避险恶道，世有聪明人能远离众恶。初心行者若见此意，堪为世间而作依止。问：行者自发心，他教发心？答：自他共离皆不可，但是感应道交而论发心耳。如子堕水火，父母骚扰救之。净名云："其子得病，父母亦病。"大经云："父母于病子心则偏重，动法性山入生死海，故有病行婴儿行，是名感应发心也。"《禅经》云："佛以四随说法，随乐随宜随治随义，将护彼意说悦其心。附先世习，令易受行；观病轻重，设药多少；道机时熟，闻即悟道，岂非随机感应利益？《智度》论四悉檀，世法间隔名世界，随其堪能名为人，两悉檀与四随同，亦是感应也。更引论五复次：一、明菩萨种种行故，说《般若波罗密经》。二、令菩萨增念佛三昧故。三、说跋致相貌故。四、拔第子恶邪故。五、说第一义故，说《般若波罗密经》。此五复次与四随四悉皆不异。又与五因缘同。若不随机恼他故，说于彼无益。若大悲雷雨，得从微之著。论云：真法及说者听众难得故。如是，则生死非有边非无边，实相非难非易，非有非无，此名真法。能如此说听，名真说听。有三悉檀益名有边。第一义益名非有边非无边。故知缘起能办大事，则感应意也。然四随四悉五缘名异，意义则同。今说之：四随是大悲应益，悉檀是怜民遍施，盖左右之异耳。言因缘者，或因于圣缘于凡，或因于凡缘于圣，则感应道交。当知三法言味相符，则意同。随乐欲偏语修因所尚，世界偏语受报间隔，盖因果之异耳。便宜者选法以拟人，为人者观人以逗法，此乃欣赴不同耳。又五因缘者，众生信乐为因，佛说一法一切法，大菩提心也，于经是乐欲，于论是世界，众生有大精进勇猛，佛说一行一切行，则四三昧，于经是便宜，于论是为人。众生有平等大慧为因，感佛说一破一切破，获胜果报及通经论，于经论俱是对治。众生有佛智眼为因，感佛说一究竟一切究竟，得说旨归寂灭，于经论俱是第一义也。又五缘五复次者，菩提心是诸行本，论举种种行，盖枝本之异耳。四三昧是通修，念佛是别修，盖通别之异耳。胜报备说依正习果报果，跋致偏举习果人位之相，盖双只之异耳。除经论疑滞者，经论是起疑执处，拔弟子恶邪者是起过人，人处异耳。本末究竟等与第一义名同易见，所以不异是为义同。又，圣说多端，或次说或不次说，或具说或不具说，或杂说或不杂说。众生禀益不同，或次益不次益，或具益不具益，或杂益不杂益；或四悉檀成五缘，五缘成四悉；或四悉成一因缘，一因缘成一悉；或一一因缘皆具四悉，四悉具五缘。如是等种种互相成显，还以三止观结之，可以意知。又以一止观结之，发菩提心即是观，

邪僻心息即是止。又五略只是十广，初五章只是发菩提心一意耳，方便正观只是四三昧耳。果报一章只明违顺，违即二边果报，顺即胜妙果报。起教一章转其自心利益于他，或作佛身施权实，或作九界像对扬渐顿，转渐顿，弘通渐顿。旨归章只是同归大处秘密藏中，故知略广义同也。

显是更为三：初四谛，次四弘，后六即。四谛名相出《大经圣行品》，谓生灭无生灭无量无作。生灭者，苦集是世因果，道灭出世因果。苦则三相迁移，集则四心流动，道则对治易夺，灭则灭有还无。虽世出世皆是变异，故名生灭四谛也。无生者，苦无逼迫，一切皆空，岂有空能遣空，即色是空，受想行识亦复如是，故无逼追相也。集无和合相者，因果俱空，岂有因空与果空合？历一切贪嗔痴亦复如是。道不二相无能治所治，空尚无一云何有二耶？法本不然，今则无灭，不然不灭，故名无生四谛也，无量者，分别校计，苦有无量相，谓一法界苦尚复若干，况十法界，则种种若干，非二乘若智若眼所能知见，乃是菩萨所能明了。谓地狱种种若干差别，铍剥割截烧煮坐切，尚复若干不可称计，况复余界种种色种种受想行识、尘沙海滴宁当可尽？故非二乘知见，菩萨智眼乃能通达。又，集有无量相，谓贪欲嗔痴种种心种种身口，集业若干，身曲影斜，声喧乡浊，菩萨照之不谬耳。又，道有无量相，谓析体拙巧，方便曲直、长短权实，菩萨精明而不谬滥。又，灭有无量相，如是方便，能灭见谛，如是方便能灭思维，各有若干正助，菩萨洞览无毫差也。又即空方便、正助若干、皆无若干，虽无若干而分别若干无谬无乱。又如是方便能析灭四住，又如是方便能体灭四住，如是方便能灭尘沙，如是方便能灭无明，虽种种若干，彼彼不杂。又三悉檀分别故有若干，第一义悉檀则无若干，虽无若干从多为论，故名若干，称无量四谛也。无作四谛者，皆是实相不可思议，非但第一义谛无复若干，若三悉檀及一切法无复若干，此义可知不复委记。若以四谛竖对诸土有增有减，同居有四，方便则三，实报则二，寂光但一。若横敌对者，同居生灭，方便无生灭，实报无量，寂光无作云云。又总说名四谛，别说名十二因缘，苦是识、名色、六入、触、受、生、老、死七支，集是无明、行、爱、取、有等五支，道是对治因缘方便，灭是无明灭乃至老死灭，故《大经》开四四谛，亦开四十二因缘。下智观故得声闻菩提，中智观故得缘觉菩提，上智观故得菩萨菩提，上上智观故得佛菩提。又《中论》偈云：因缘所生法，即是生灭；我说即是空，是无生灭；亦名为假名，是无量；亦名中道义，是无作。又解：因缘即果，所生即苦，灭苦方便是道，苦集尽是灭。又偈言因缘，因缘即无明，所生法即行、名色、六入等。故文云：为利根弟子，说十二因缘不生不灭相，指前二十五品；为钝根弟子，说十二因缘生灭相，指后两品。当知论偈总说，即四种四谛，别说即四种十二因缘也。已分别四四谛竟。

诸经明种种发菩提心，或者推种种理发菩提心，或者佛种种相发菩提心，或者种种神通，或闻种种法，或游种种土，或者种种众，或见修种种行，或见种种法灭，或见种种过，或见他受种种苦而发菩提心，略举十种为首广说云云。推理发心者，法性自天而然，集不能染，苦不能恼，道不能通，灭不能净。如云笼月不能妨害，却烦恼已乃见法性。经言：灭非真谛因灭会真，灭尚非真三谛焉是？烦恼中无菩提，菩提中无烦恼，是名推生灭四谛，上求佛道，下化众生，发菩提心。推无生四谛发心者，法性不异苦集，但迷苦集失法性。如水结为冰，无别水也。达苦集无苦集，即会法性，苦集尚是，何况道灭。经言：烦恼即是菩提，菩提即是烦恼，是名推无生四谛，上求下化，发菩提心。推无量者，夫法性者，名为实相，尚非二乘境界，况复凡夫？出二边表，别有净法。如《佛藏

经》十喻云云。是名推无量四谛，上求下化，发菩提心。推无作者，夫法性与一切法无二无别，凡法尚是，况二乘乎？离凡法更求真相，如避此空彼处求空。即凡法是实法，不须舍凡向圣。经言：生死即涅槃，一色一香皆是中道，是名推无作四谛上求下化发菩提心。若推一法即洞法界达边到底，究竟横竖事理具足，上求下化备在其中，方称发菩提心。菩提名道，道能通到横竖彼岸，名发心波罗密。故于推理委作浅深事理周遍，下去法法例尔。观佛相好发心者，若见如来，父母生身，身相昺著，明了得处，辉丽灼烁。毗首羯磨所不能作，胜转轮王，相好缠络，世间希有。天上天下无如佛，十方世界亦无比。愿我得佛斋圣法王，我度众生无数无史，是为见应佛相好；上求下化，发菩提心。若见如来，知如来无如来。若见相好，知相好非相好。如来及相好皆如虚空，空中无佛，况复相好？见如来非如来，即见如来；见相非相，即见诸相。愿我得佛齐圣法王，我度众生无数无央，是为见胜应相好，上求下化，发菩提心。若见如来身相，一切靡所不现，如明净镜者众色像。一一相好，凡圣不得其边，梵天不见其顶，目连不穷其声。论云：无形第一体，非庄严庄严。愿我得佛齐圣法王，是为见报佛相好，上求下化，发菩提心。若见如来，知如来智，深达罪福相，遍照于十方，微妙净法身，具相三十二。一一相好即是实相，实相法界具足无减。愿我得佛齐圣法王，是为见法佛相好，上求下化，发菩提心云云。云何见佛种种神变发菩提心？若见如来依根本禅，一心作一，不得众多。若放一光，从阿鼻狱上至有顶，大光晃耀，天地洞明，日月戢重辉，天光隐不现。愿我得佛，齐圣法王云云。若见如来，依如来无生理，不以二相，应诸众生，能令众生各各见佛独在其前。愿我得佛，齐圣法王云云。若见如来，依如来藏三昧正受，十方尘刹起四威仪，而于法性未曾动摇。愿我得佛，齐圣法王云云。若见如来与诸神变无二无异，如来作神变，神变作如来，无记化化，化复作化，不可穷尽，皆不可思议，皆是实相而作佛事。愿我得佛，齐圣法王云云。

云何闻种种法发菩提心，或从佛及善知识，或从经卷，闻生灭一句，即解世出世法，新新生灭，念念迁移，戒慧解脱，寂静乃真。愿我得佛，能说净道云云。或闻生灭，即解四谛皆不生不灭，空中无刺，云何可拔？谁苦谁集，谁修谁证，毕竟清净，能所寂然。愿我得佛，能说净道云云。或闻生灭，即解生灭对不生灭为二，非生灭非不生灭为中，中道清净，独拔而出生死涅槃之表。愿我得佛，能为众生说最上道，独拔而出，如华出水，如月处空云云。或闻生灭，即解生灭不生灭，非生灭非不生灭，双照生灭不生灭，即一而三，即三而一，法界秘密，常乐具足。愿我得佛，能为众生说秘密藏，如福德人，执石成宝，执毒成药云云。若闻无生，谓二乘无三界生，菩萨未无生。若闻无生，谓三乘皆无三界生。若闻无生，二乘非分，但在菩萨，菩萨先无分段生，次无变易生。若闻无生，一无生一切无生。若闻无量一句，例如此。若闻无量，谓二乘方便道，四谛十六谛等，以为无量。若闻无量，二乘自用伏惑，不能化他，菩萨用此无量，自去惑亦化他。若闻无量，谓二乘无分，但在菩萨，菩萨用断界内尘沙，亦伏界外尘沙。若闻无量，谓二乘无分，但在菩萨，菩萨用断界内外尘沙，亦伏无明。若闻无量但在菩萨，菩萨用伏断无明。若闻无作一句，例亦如此。若闻无作，谓非佛天人修罗所作，二乘证此无作。《思益》云："我等学于无作，已作证得，而菩萨不能证得"云云。若闻无作，谓三乘皆能证得。若闻无作谓非二乘境界，况复凡夫。菩萨破权无作，证实无作。若闻无作，谓即权无作，证实无作。若得此意，随闻一句，通达诸句，乃至一切向，一切法而无障碍云云。

夫一说众解，是义难明，更约论偈重说

之。若言因缘所生法，我说即是空者，即言因缘所生，那得即空，须析因缘尽，方乃会空，呼方空为即空。亦名假名者，有为虚弱，势不独立，假众缘成，赖缘故假，非施权之假。亦名中道义者，离断常名中道，非佛性中道。若作如此解者，虽三句皆空，尚不成即空，况复即假即中，此生灭四谛义也。若因缘所生法不须破灭，体即是空，而不得即假即中，设作假中，皆顺入空。何者？诸法皆即空，无主我故；假亦即空，假施设故；中亦即空。离断常二边故。此三番，语虽异，俱顺入空，退非二乘析法，进非别非圆，乃是三兽渡河，共空之意耳。若谓即空即假即中者，三种通途，各各有异。三语皆空者，无主故空，虚设故空，无边故空。三种皆假者，同有名字故假。三语皆中者，中真中机中实，故俱中。此得别失圆云云。若谓即空即假即中者，虽三而一，虽一而三，不相妨碍。三种皆空者，言思道断故。三种皆假者，但有名字故。三种皆中者，即是实相故。但以空为名，即具假中，悟空即悟假中，余亦如是。当知闻于一法，起种种解，立种种愿，即是种种发菩提心，此亦可解。其净土徒众，修行法灭、受苦起过等，发菩提心，例前可解，不复委记。

上来所说既多，今以三种止观结之。然法性尚非一法，云何以三四推之？今言一二三四，说法性是所迷，苦集是能迷，能迷有轻重，所迷有即离。约界内外分别，即有四种苦集；约根性取理，即有一二三四不同云云。若界内钝人，迷真重，苦集亦重；利人迷真轻，苦集亦轻。界外利钝轻重，亦如是。法性是所解，道灭是能解，所解有即离，能解有巧拙。界内钝人，所解离能解则拙；利人，所解即能解亦巧。界外利钝，即离巧拙，亦如是。所以者何？事理即殊，昏惑亦甚。譬如父子两谓路人，嗔打俱重。嗔以譬集，打以譬苦。若谓烦恼即法性，事理相即，若集则轻。实非骨肉，两谓父子，嗔打则薄。粗细、枝本、通别、遍不遍、难易等，亦如是。或云界内苦集，底滞为重；界外升出为轻。或界内皮惑，故为浅；界外肉惑，故为深。惑言界内随他意，故为拙；界外随自意，故为巧。或言界内称机故为巧，界外不称机故为拙。或言界内有能所故为粗，界外无能所故为细。或言界内小道机在化城，故为细；界外大道机在宝所，故为粗。或言界内容尘故为枝，界外同体故为本。或言界内在初故为本，界外在后故为枝。或言界内小大共故为通，界外独在大故为别。或言界内偏故为小，浅故为别。界外圆故为大，无隔故为通。或言界内短故为不遍，界外周法故为遍。或言界内在一切贤圣共故为遍，界外独在大缘故为不遍。或言界内用二乘方便故为难断，界外但依无碍慧故为易断。如是等种种互说，今若结之，则易可解。若作浅深轻重者，渐次观意也。若作一实四谛，不分别者，圆观意也。若作更互轻重者，不定观意也。皆是大乘法相，故须识之。若见此意，即知三种：渐次显是，不定显是，圆顿显是云云。问：集既有四，苦果何二？答：惑随于解，集则有四；解随于惑，但感二死。例如小乘，惑随于解，则有见谛思惟。若解随于惑，但是一分段生死耳。问：苦集可是因缘所生法，道灭何故尔？答：苦集是所破，道灭是能破，能破从所破得名，俱是因缘生法。故《大经》云："因灭无明，则得炽然三菩提灯"，亦是因缘也。问：法性是所迷，何故二，何故四。答：法性随权实，是故二，法性随根缘，是故四若见此意，例见相闻法，乃至起过，例作四种分别广说云云。

中约弘誓显是者，前推法性闻法等，其义已显，为未了者更约四弘。又四谛中，多约解明上求下化；四弘中，多约愿明上求下化。又四谛中，通约三世佛明上求下化；四弘中，多约未来佛明上求下化。又四谛中，多约诸根明上求下化；四弘中，专约意根明上求下化。如此分别令易解，得意者不俟也。夫

心不孤生，必托缘起。意根是因，法尘是缘，所起之心是所生法。此根尘能所，三相迁动，窃起窃谢，新新生灭，念念不住，睒烁如电耀，遄疾若奔流。色泡、受沫、想炎、行城、识幻，所有依报国土田宅妻子财产，一念丧失，倏有忽无，三界无常，一篋偏苦。四山合来，无逃避处，唯当专心戒定智慧。竖破颠倒，横截死海，超度有流。经言我昔与汝等，不见四真谛，是故久回转。火宅如此，云何耽湎，纵逸嬉戏？是故慈悲起四弘誓，拔苦与乐，如释迦之见耕垦，似弥勒之观毁台，即其义也。以明了四谛，故非九缚；起四弘誓，故非一脱。是为非缚非脱，发真正菩提心，显是义明矣。次只观根尘相对，一念心起，能生所生，无不即空。妄谓心起，起无自性，无他性，无共性，无无因性，起时不从自他共离来，去时不向东南西北去。此心不在内外两中间，亦不常自有，但有名字，名之为心。是字不住，不可得故，生即无生，亦无无生，有无俱寂。凡愚谓有，智者知无，如水中月，得喜失忧，大人去取，都无欣慘。镜像幻化亦如是。思益云："苦无生，集无和合，道不二，灭不生。"大经云："解苦无苦，而有真谛，乃至解灭无灭，而有真谛。"集既即空，不应如彼渴鹿，驰逐阳焰。苦既即空，不应如彼痴猴，捉水中月。道既即空，不应言我行即空，不行不即空。如筏喻者，法尚应舍，何况非法？灭既即空，不应言众生寿命，谁于此灭而证彼灭。生死即空，云何可舍？涅槃即空，云何可得？经言：我不欲令无生法中有修道，若四念处，乃至八圣道。我不欲令无生法中有修道，若四念处，乃至八圣道，我不欲令无生法中有得果，若须陀洹乃至阿罗汉。依例，亦应言我不欲令无生法中有色受想行识，我不欲令无生法中有贪欲嗔恚痴。但愍念众生，兴誓愿拔两苦，兴二乐。以达苦集空，故非九缚；达道灭空，故非一脱；是为非缚非脱，发真正菩提心，显是义明矣。秖观根尘一念心起，心起即假，假名之心为迷解本，谓四谛有无量相，三界无别法，唯是一心作，心如工画师，造种种色。心精六道，分别校计，无量种别，谓如是见爱，是界内轻重集相，界外轻重集相；如是生死，是分段轻重苦相，界外轻重苦相。远翻此心而生于解，辟如画师，洗荡诸色，涂以墡彩。所谓观身不净乃至观心无常，如是道品，纡通化城；观身身空，乃至观心心空，空中无无常，乃至无不净，如是道品，直通化城；观身无常，无常即空，乃至观身法性，非常非无常，非空非不空，乃至观心亦如是，如是道品，纡通宝所；观身法性，非净非不净，双照净不净，乃至观心法性常无常双照常无常，如是道品，直通宝所。是人见谛灭名须陀洹。是人思惟灭名三果。是人见灭名见地。是人思灭，名薄名离名已辨，乃至侵习名辟支佛。是人见思灭名十住，尘沙灭名十行十回向，无明灭名十地等觉妙觉。是人见思尘沙灭名十信，无明灭名十住十行十回向十地等觉妙觉。分别十六门，道灭不同，及一切恒沙佛法，分别校计不可说不可说，如观掌果，无有僻谬，皆从心生，不余处来。观此一心，能通不可说心。不可说心，能通不可说法。不可说法，能通不可说非心非法。观一切心，亦复如是。九缚凡夫不觉不知，如大富盲儿，坐宝藏中都无所见，动转轚碍，为宝所伤。二乘热病，谓诸珍宝，是鬼虎龙蛇，弃舍驰走，跉跰辛苦五十余年。虽缚脱之殊，俱贪如来无上珍宝。起大慈悲誓愿，拔苦兴乐，是为非缚非脱，发真正菩提心，显是义明矣。

次根尘相对，一念心起，即空即假即中者，若根若尘并是法界，并是毕竟空，并是如是藏，并是中道，云何即空？并从缘生，缘生即无主，无主即空。云何即假？无主而生即是假。云何即中？不出法性并皆即中。当知一念即空即假即中，并毕竟空，并如来藏，并实相。非三而三，三而不三；非合非散，而合而散；非非合，非非散；不可一异而一异。譬如明镜，明喻即空，像喻即假，镜喻即中。

不合不散，合散宛然，不一二三，二三无妨。此一念心不纵不横，不可思议，非但己尔，佛及众生亦复如是。华严云："心佛及众生，是三无差别。当知己心具一切佛法矣。"思益云："愚于阴界入，而欲求菩提。阴界入即是，离是无菩提。"净名曰："如来解脱，当于众生心行中求。众生菩提，不可复得。众生即涅槃，不可复灭。一心既然，诸心亦尔，一切法亦尔。"普贤观云："毕卢遮那遍一切处，"即其义也。当知一切法即佛法，如来法界故。若尔，云何复言游心法界如虚空？又言无明明者即毕竟空。此举空为言端，空即不空，亦即非空非不空。又言一微尘中有大千经卷，心中具一切佛法，如地种，如香丸者。此举中道为言端，即中而边，即非边非不边，具足无灭。勿守语害圆，诬罔圣意。若得此解，根尘一念心起。根即八万四千法藏。尘亦尔，一念心起，亦八万四千法藏。佛法界，对法界，起法界，无非佛法。生死即涅槃，是名苦谛。一尘有三尘，一心有三心，一一尘有八万四千尘劳门，一一心亦如是。贪嗔痴亦即是菩提，烦恼亦即是菩提，是名集谛，翻一一尘劳门，即是八万四千诸陀罗尼门，亦是八万四千诸对治门，亦成八万四千诸波罗蜜。无明转，即变为明，如融冰成水，更非远物，不余处来，但一念心，普皆具足，如如意珠，非有宝非无宝。若谓无者即妄语，若谓有者即邪见，不可以心知，不可以言辩，众生于此不思议，不缚法中而思想作缚，于无脱法中，而求于脱。

是故起大慈悲，兴四弘誓，拔两苦，兴两乐，故名非缚非脱发真正菩提心。前三皆约四谛为语，今约法藏尘劳，三昧、波罗蜜，其义宛然。问：前简非并言非，今显是何故并言是？答：所言并是者，皆非缚非脱，故言并是，通皆上求故。又次第渐入到实，故言并是；又实难知，借权显实，故言并是。此三番，，拟世界悉檀，言并是也。又权不摄实，实则摄权，欲令摄显易见，故言并是。此一番拟为人悉檀，故言是也。又一菩提心，一切菩提心，若不说者，不知一切，故言并是。此一番，拟对治悉檀明是。若究竟而论，前三是约权，后一约实。譬如良医有一秘方，总摄诸方；阿伽陀药，功兼诸药。如食乳糜更无所须，一切具足如如意珠，权实显是，其义可知。又一是者，一大事因缘故。云何为一？一实不虚故，一道清净故，一切无碍人，一道出生死故。云何为大？事者，十方三世佛之仪式，以此自成佛道，以此化度众生，故名为事。因缘者，众生以此因感佛，佛以起缘起应，故言因缘。又是者不可言三，不可言一，不可言非三非一，而言三一，故名不可思议是也。又是者，非作法，非佛、非天人修罗所作，常境无相，常智无缘，以无缘智、缘无相境，无相之境相无缘之智，智境冥一，而言境智，故名无作也。又是者，如文殊问经云："破一切发，名发菩提心。"常随菩提相，而发菩提心。又无发而发，无随而随，又过一切破，过一切随，又照破随，名发菩提心。如此三种，不一不异，如理如事，如非理非事，故名为是。若例此义，无作，不可思议，一大事因缘等诸法门，皆言破，皆言随，皆言非破非随，又照破随。又前三是，上中下智所观；后一是，上上智所观。前三是共，后一是不共；前三浅近曲，后一深远直云云。前三是小中大，后一是大中大，上中上，圆中圆，满中满，实中实，真中真，了义中了义，玄中玄，妙中妙，不可思议中不可思议，若能如此简非显是，体权识实，而发心者，是一切诸佛种。

譬如金刚从金性生，佛菩提心从大悲起，是诸行先，如服阿娑罗药，先用清水，诸行中最。如诸根中，命根为最。佛正法正行中，此心为最，如太子生，具王仪相，大臣恭敬，有大声名。如迦陵频伽鸟，谷中鸣声，已胜诸鸟。此菩提心有大势力，如师子筋弦，如师子乳，如金刚槌，如那罗延箭，具足众宝，，能除贫苦。如如意珠，虽小懈怠，小失威仪，

犹胜二乘功德。举要言之，此心即具一切菩萨功德，能成三世无上正觉。若解此心，任运达于止观，无发无碍即是观，其性寂灭即是止，止欢即菩提，菩提即止观，宝梁经云："比丘不修比丘法，大千无唾处，况受人供养？六十比丘悲泣白佛，我等乍死，不能受人供养。佛言汝起惭愧心，善哉善哉！一比丘白佛：何等比丘能受供养？佛言：若在比丘数，修僧业得僧利者，是人能受供养。四果四项是僧数，三十七品是僧业，四果是僧利。比丘重白佛：若发大乘心者复云何？佛言：若发大乘心求一切智，不堕数，不修业，不得利，能受供养。比丘惊问：云何是人能受供养？佛言：是人受衣用敷大地，受抟食若须弥山，亦能毕报施主之恩。"当知小乘之极果，不及大乘之初初。又《如来密藏经》说："若人父为缘觉，而害盗三宝物，母为罗汉，而汙不实事谤佛，两舌间贤圣，恶口骂圣人，坏乱求法者，五逆初业之瞋，夺持戒人物之贪边见之痴，是为十恶恶者。"若能知如来说因缘法，无我人众生寿命，无生无灭，无染无者本性清净；又于一切法，知本性清净；解知信入者，我不说是人趣向地狱，及诸恶道果。何以故？法无积聚，法无集恼，一切法不生不住因缘和合而得生起，起已还灭，若心生已灭，一切结使亦生已灭，如是解无犯处。若有犯有住无有是处。如百年暗室，若然灯时，暗不可言，我是室主，住此久而不肯去。灯若生，暗即灭其义亦如是。此经具指前四菩提心，若知如来说因缘法。即指初菩提心；若无生无灭，指第二菩提心，若本性清净指第三菩提心；若于一切法知本性清净，指第四菩提心。初菩心已能除重重十恶，况第二第三第四菩提心耶？行者，此胜妙功德，当自庆幸。如暗处伊兰，得光明栴檀。问：因缘语通，何意初观独当其名？答：以最初当名耳。又因缘事相初观为便，若言生灭者即别后三，例有通别，而后别受名耳。

约六即显是者，为初心是，后心是？答：如论焦炷，非初不离初，非后不离后。若智信具足，闻一念即是。信故不谤，智故不惧，初后皆是。若无信，高推圣境，非己智分，起增上慢，谓己均佛，初后俱非。为此事故须知六即，名字即、欢行即、相似即、分真即、究竟即。此六即者，始凡终圣，始凡故除疑怯，终圣故除慢大云云。理即者，一念心即如来藏理如故即空，藏故即假，理故即中，三智一心中具，不可思议，如上说三谛一谛，非三非一。一色一香，一切法，一切心，亦复如是，是名理即，是菩提心，亦是理即止观。即寂名止，即照名观。名字即者，理虽即是，日用不知，以未闻三谛，全不识佛法，如牛羊眼不解方隅，或从知识，或从经卷，闻上所说，一实菩提，于名字中，通达解了，知一切法皆是佛法，是为名字即菩提，亦是名字止观。若未闻时，处处驰求，既得闻已攀否心息名止。但信法性，不信其诸，名为观。观行即是者，若但闻名口说，如虫食木偶得成字　是虫不知是字非字，既不通达，宁是菩提？必须心观明了，理慧相应，所行如所言，所言如所行。华首云："言说多不行，我不以言说，但心行菩提。"此心口相应是观行菩提。释论四句，评闻慧具足如眼得日，照了无僻，观行亦如是，虽未契理，观心不息。如首楞严中射的喻，是名观行菩提，亦名观行止观。恒作此想名观，馀想息名止云云。相似即是菩提者，以其逾观逾明，逾止逾寂，如勤射邻的，名相似观慧。一切世间，治生产业，不相违背。所有思想筹量，皆是先佛经中所说，如六根清净中说。圆伏无明名止，似中道慧名观云云。分真即者，因相似观力入铜轮位，初破无明见佛性，开宝藏显真如，名发心住。乃至等觉，无明微薄，智慧转著。如从初日，至十四日，月光垂圆，暗垂尽。若人应以佛身得度者，即八相成道。应以九法界身得度者，以普门示现。如经广说，是名分真菩提，亦名分真止观，分真智断。究竟即菩提者，等觉一转，入于妙觉，智光圆满，

不复可增，名菩提果。大涅槃断，更无可断，名果果。等觉不通，唯佛能通，过茶无道可说，故名究竟菩提，亦名究竟止观。总以譬譬之，譬如贫人家有宝藏，而无知者，知识示之，即得知也。耘除草秽而掘出之，渐渐得近，近已藏开，尽取用之，合六喻可解云云。问：释论五菩提意云何？答：论竖判别位，今竖判圆位。会之，发心对名字，伏心对观行，明心对相似，出到对分真，无上对究竟。又用彼名，名圆位，发心是十住，伏心是十行。问：住已断，行云何伏？答：此用真道伏。例如小乘破见名断，思惟名伏，明心是十回向，出到十地，无上是妙觉。又从十住具五菩提，乃至妙觉，究竟五菩提。故地义云：从初一地，具诸地功德，即其义也。问：何意约圆说六即？答：圆观诸法，皆云六即。故以圆意，约一切法，悉用六即判位，馀不尔，故不用之。当其教用之，胡为不得？而浅近非教正意也。然上来简非，先约苦谛，升沉世间简耳。次约四谛智，曲拙浅近简耳。次约四弘行愿，次约六即位，展转深细，方乃显是。故知明月神珠，在九重渊内，骊龙颔下，有志有得方乃致之，岂如世人粗浅浮虚竞执瓦石草木，妄谓为宝？未学肤受，太无所知。

第七正修止观者。前六重依修多罗以开妙解今依妙解以立正行，膏明相赖，目足更资。行解既勤，三障四魔纷然竟起，重昏巨散，翳动定明，不可随不可畏。随之将人向恶道，畏之妨修正法，当以观观昏，即昏而朗；以止止散即散而寂。如猪揩金山，众流入海，薪炽于火风益求罗耳。此金刚观，割烦恼阵；此牢强足，越生死野。慧净于行，行进于慧，照润导达，交结莹饰。一体二手，更互揩摩。非但开拓遮障，内进己道，又精通经论，外启未闻，自匠匠他，兼利具足，人师国宝，非此是谁？而复学佛慈悲，无诸悭吝，说于心观，施于彼者，即是开门倾藏，舍如意珠。此珠放光而复雨宝照暗丰乏朗夜济穷，驰二轮而致远，铸两翅以高飞，王润碧鲜可胜言哉！香城粉骨，雪岭投身，亦何足以报德？快马见鞭影即著正路。其痴钝者，毒气深入，失本心故，既其不信则不入手，无闻法钩，故听不能解，乏智慧眼，不别真伪，举身痹癞，动步不前，不觉不知，大罪聚人，何劳为说。设厌世者玩下劣乘，攀附枝节，狗狎作务，敬猕猴为帝释，宗瓦砾是明珠，此黑暗人岂可论道？又一种禅人，不达他根性，纯教乳药，体心踏心，和融觉觅，若泯苦了，斯一辙之意，障难万途，纷然不识，才见异相即判是道，自非法器复阙匠他，盲跛师徒二俱堕落，瞽蹶夜游其可怜悯，不应对上诸人说此止观。夫止观者，高尚者高尚，卑劣者卑劣。

开止观为十：一、阴界入，二、烦恼，三、病患，四、业相、五、魔事，六、禅定，七、诸见，八、增上慢，九、二乘，十、菩萨。此十境通能覆障。阴在初者二义：一、现前，二、依经。大品云：声闻人依四念处行道，菩萨初观色乃至一切种智，章章皆尔，故不违经。又行人受身，谁不阴入？重担现前，是故初观后发异相，别为次耳。夫五阴与四大合，若不照察，不觉纷驰，如闭舟顺水宁知奔迸？若其回泝，如觉驰流。既观阴果则动烦恼因，故次五阴而论四分也。四大是身病，三毒是心病，以其等故，情中不觉。今大分俱观，冲击脉藏，故四蛇偏起，致有患生。无量诸业不可称计，散善微弱不能令动。今修止观，健病不兮动生死轮，或善萌故动，恶坏故动，善示受报故动恶来责报故动；故次病说业也。以恶动故恶欲灭，善动故善欲生。魔遽出境作诸留难，或坏其道，故次业说魔。若过魔事则功德生，或过去习因，或现在行力，诸禅竞起，或味或净或横或竖，故次魔说禅。禅有观支因生邪慧，逸观于法，僻起诸倒，邪辩猛利，故次禅说见。若识见为非，息其妄著贪瞋，利钝二俱不起，无智者谓证涅槃。小乘亦有横计四禅为四果，大乘亦有魔来与记，

并是未得谓得，增上慢人。故次见说慢。见慢既静，先世小习因静而生，身子舍眼即其事也。大品云：“恒沙菩萨发大心。若一若二，入菩萨位，多堕二乘。”故次慢说二乘。若忆本愿，故不堕空者，诸方便道菩萨境界即起也。大品云：“有菩萨不久行六波罗密，若闻深法即起诽谤堕泥犁中”，此是六度菩萨耳。通教方便位亦有谤义，入真道不谤也。别教初心知有深法，是则不谤。此等悉是诸权善根，故次二乘后说也。此十种境，始自凡夫正报，终至圣人方便，阴入一境常自现前，若发不发恒得为观，馀九境发可为观，不发何所观？又入境去正道远，深加防护得归正辙；二境去正道近，至此位时不虑无观，薄修即正。

又若不解诸境互发，大起疑网，如在岐道不知所从。先若闻之，恣其变怪，心安若空。互发有十，谓：次第不次第、杂不杂、具不具、作意不作意、成不成、益不益、久不久、难不难、更不更、三障四魔九双七双。次第者有三义，谓法、修、发。发则不定，或前发菩萨境后发阴入，虽不次第十数宛足。修者，若四大违返则先修病患，若四分增多则先修烦恼，如是一一随强者先修。法者，眼耳鼻舌阴入界等，皆是静门亦是法界，何须舍此就彼？出宝箧经云云：“贪欲即是道。”净名云：“行于非道，通达佛道：“佛道既通，无复次第也。病患是法界者，净名云：“今我病者非真非有。”以此自调亦度众生，方丈托疾双林病行，即其义也。业相为法界者，业是行阴。法华云：“深达罪福相，遍照于十方，微妙净法身，具相三十二。”达业从缘生，不自在故空。此业能破业，若众生应以此业得度，示现诸业以此业立业。业与不业缚脱叵得，普门示现双照缚脱，故名深达，何啻堪为方等师耶？魔事为法界者，首楞严云：“魔界如佛界如，一如无二如，实际中尚不见佛，况见有魔耶？设有魔者，良药除疑堪任乘御”云云。禅为法界者，能观心性名为上定。即首楞严不昧不乱入王三昧，一切三昧悉入其中。见为法界者，净名云：“以邪相入正相，于诸见不动，而修三十七品，以见为门以见为侍。慢为法界者，还是烦恼耳。”观慢、无慢、慢大慢、非慢非不慢，成秘密藏入大涅槃。二乘为法界者，若但见于空不见不空云云。智者见空及与不空，决了声闻法，是诸经之王，闻已谛思维得近无上道。菩萨境界为法界者，底恶生死下劣小乘，尚即是法界，况菩萨法宁非佛道？又菩萨方便之权，即权而实，亦即非权非实，成秘密藏入大涅槃，是一一法皆即法界，是为不次第法相也。杂不杂者，发一境已更发一境，历历分明，是为不杂，适发阴入复起烦恼，烦恼未谢，复业复魔，禅、见慢等，交横并沓，是为杂发，虽杂不出十种，具不具者，十数足名具，九去名不具，次不次杂不杂，皆论具不具。又总具总不具，别具别不具。十数足是总具，十数不委悉是总不具。九数欠是别不具，九数中委悉是别具。又横具横不具，竖具竖不具，例如发四禅至非想是竖具，至不用处是竖不具。发通别明背舍等是横具，止发七背舍是横不具。又发初禅至四禅是竖具，三禅来是竖不具。又初禅九品是竖具。又一品五支足是横具，四支已来是横不具。其馀例此可知云云。修不修者，作意修阴界入，界入开解是修发，不作意阴界入自发通达色心是不修发，乃至菩萨境亦如是，应有四句为根本，句句织成三十六句，例如下烦恼境中说。成不成者，若发一境究竟成就，成就已谢更发馀境，馀境亦究竟成；若发一种乍起乍灭，非但品数缺少，于分分中亦暧昧不明。前具不具止明头数，此中论体分始终。益不益者，或发恶法，于止观回益，明静转深；或发善法于止观大损，损其静照。或增静损照，或损静增照俱增俱损。难发不难发者，或恶法难易，或善法难易，俱难俱易。久不久者，自有一境久久不去，或有一境即起即去云云。更不更者，自有一境，一更两更乃至多多。自

有一境一发即休，后不复发。如是等种种不同，善识其意莫谬去取，然皆以止观研之使无滞也。三障四魔者，普贤观云："阎浮提人，三障重故。"阴入病患是报障，烦恼见慢是烦恼障，业魔禅二乘菩萨是业障。障止观止不明静，塞菩提道，令行人不得通至五品六根清净位，故名为障。四魔者，阴入正是阴魔，业禅二乘菩萨等是行阴名为阴魔，烦恼见慢等是烦恼魔，病患是死因名死魔，魔事是天子魔。魔名夺者，破观名夺命，破止名夺身。又魔名磨讹，磨观讹令黑暗，磨止讹令散逸，故名为魔云云。

问：何意互发？答：皆由二世因缘。昔有渐观种子，今得修行之雨即次第发。昔有顿观种子，即不次第发。昔有不定种子，即杂发。昔修时数具即具发，昔修时数不具即不具发。昔曾证得今发则成，昔但修不证今发不成。昔因强今不修而发，今缘强待修而发。昔因今缘二俱善巧，回向上道，今发则益。昔因缘中杂毒是则致损，发所因处弱则不久，发因处强是则久。粗细住乃至四禅传传判强弱云云。善易发关遮轻，善难发由遮重。恶难发由根利，恶易发由根钝。恶欲灭而告谢，善欲生而相知，则一而不更。善欲灭而求救，恶欲与而求受，则更更更更。此中皆须口决，用智慧筹量，不得师心谬判是非，尔其慎之动之重之。

私料简者。法若尘沙境何定十？答：譬如大地一，能生种种芽，数方不广略，令义易明了，故名十耳。问：十境通别云何？答：受身之始无不有身，诸经说观多从色起，故以阴为初耳。以阴本，阴因阴患，阴主善阴，又阴因别阴等云云。通言烦恼者，见慢同烦恼，阴入病是烦恼果，业是烦恼因，禅是无动业，业即烦恼用，魔即统欲界即烦恼主，二乘菩萨即别烦恼摄云云。通称病患者，阴界入即病本，烦恼见慢等即是烦恼病。净名云："今我病者皆从前世妄想诸烦恼生。"业亦是病。大经云："王今病重，即指五逆为病也。"魔能作病，三灾为外过患，喘息喜乐是内过患，禅有喜乐即病患也。二乘菩萨即是空病，空病亦空。通称业者，阴入是业果，烦恼见慢是业本，病是业报，魔是魔业，禅是无动业，二乘菩萨是无漏业。通称魔者，阴入即阴魔，烦恼见慢即烦恼魔，病是死魔，魔即天子魔，馀者皆是行阴魔摄。通称禅定者，禅自是其境，阴入烦恼见慢业等，悉是十大地中心数定摄；魔是未到地定果，亦是心数定摄；二乘菩萨净禅摄。又三定摄之：上定摄菩萨二乘，中下二定摄八境云云。通称见者，阴入即我见众生见，烦恼具五见，病寿者命者见，业禅等作者见，亦是戒取见。魔是使作者使受者使起等摄。又生死即边见摄，慢即我见摄，二乘方便菩萨等皆曲见摄。通称慢者，阴入我慢摄，烦恼即慢慢摄，病患不如慢摄，由骄故造业。魔即大慢摄，禅即骄慢摄，由骄故造业。魔即大慢摄，禅即骄慢摄见亦大慢摄，二乘菩萨增上慢摄。通称二乘者，四念处四谛法摄九境也。通称菩萨境者，以四弘誓摄得九境。问：境法名俱通者，行人亦通不？答：大经云："云何未发心而名为菩萨？前九境人亦通称菩萨人也，通是二乘则有四种声闻。增上慢声闻摄得下八境人也；佛道声闻摄得菩萨人也。"问：通是无常不？答：宝性论云："菩萨住无漏界中，有无常倒。"问：通是有漏不？答：漏义则通，有义小异。问：通是偏真不？答：偏义则通，真义异。问：通义可领，别复云何？答：十境不同即别义也。复有亦通亦别，阴是受身之本，又是观慧之初所以别当其首。此一境亦通亦别，后九境从发异相受名，但得是通是别，不得是亦通亦别也。若尔烦恼亦是诸法之本，元为治惑，亦是观初，病身四大亦是事本。元为治病，亦是观初，何意不得亦通亦别？答：若身因烦恼属前世，若今世烦恼由身而有，病不恒起为本事弱，诸经论不以病为观首，故不亦通亦别耳。非通非别者，皆不思议，一阴一切阴，非一非一切。问：九

境相起更立别名者，阴入解起应立别名？答：阴解起时非条然别，还是阴入摄。若执此解即属见，若约解起爱恚属烦恼，招病来魔随事别判。若解发朗然无九境相者，此则止观气分，但得通别不得亦通亦别耳。问：十境条然别不？答：四念处是阴别，观空聚是入别，无我是界别，五停心烦恼别，八念病别，十善业别，五系魔别，六妙门禅别，道品见别，无常苦空慢别，四谛十二缘二乘别，六度菩萨别。问：五阴俱是境，色心外别有观耶？答：不思议境智即阴是观，亦可分别，不善无记阴是境，善五阴是观。观既纯熟无恶无无记，唯有善阴。善阴转成方便阴，方便阴转成无漏阴，无漏阴转成法性阴，谓无等等阴，岂非阴外别有观耶？小乘尚尔，况不思议耶？问：若转阴为观，报阴亦应转？答：大品云："色净故，受想行识净，般若亦净。"法华云："颜色鲜白六根清净"，即其义也。阴虽转观境宛然云云。问：十境与五分云何？答：五分判禅十发约境，今当会之。若次不次一发至后则进分也，齐九已来住分也，作意矜持护分也，一发即失退分也，达分可知。若于境境皆作五分者，可以意推不俟分别。然五分十境皆是法相，可得互有其义，六即十地行位浅深不得相类。问：念性离缘性亦难，若无缘无念亦无数量，云何具十法界耶？答：不可思议，无相而相观智宛然，他解须弥容芥，芥容须弥，火出莲华，人能渡海。犹希有事解不思议。今解无心无念无能行无能到，不思议理，理则胜事。问：十法界互相有为因为果？答：俱相有，而果隔难显，因通易知。如慈童女以地狱界发佛心，如未得记菩萨轻得记者，若不生悔无出罪期。更引诸例：凡圣皆具五阴不可言圣阴如凡阴。又佛具五眼，岂可以人天果报释佛眼？佛具五行，病行是四恶界，婴儿行是人天界，圣行是二乘法界，梵行是菩萨法界，天行是佛法界。问：一念具十法界为作念具为任运具？答：法性自尔非作所成，如一微尘具十方分云云。

第一观阴入界境者，谓五阴十二入十八界也。阴者阴盖善法，此就因得名。又阴是积聚，生死重沓，此就果得名。入者涉入亦名输门。界名界别亦名性分。毗婆沙明三科开合：若迷心开心为四阴，色为一阴；若迷色开色为十入及一入少分，心为一意入及法入少分；若俱迷者开为十八界也。数人说五阴同时，识是心王阴是数，约有门明义，故王数相扶同时而起。论人说识先了别，次受领纳，想取相貌，行起违从，色由行感，约空门明义，故次第相生。若就能生所生，从细至粗，故识在先；若从修行，从粗至细，故色在先；皆不得以数隔王。若论四念处，则王在中，此就言说为便耳。又分别九种：一期色心名果报五阴，平平想受无记五阴，起见起爱者两污秽五阴，动身口业善恶两五阴，变化示现工巧五阴，五善根人方便五阴，证四果者无漏五阴，如是种种源从心出。正法念云："如画师手画出五彩，黑青赤黄白"云云。画手譬心，黑色譬地狱阴，青色譬鬼，赤譬畜，黄譬修罗，白譬人，白白譬天。此六种阴，止齐界内。若依华严云，心如工画师，画种种五阴，界内界外一切世间中，莫不从心造。世间色心尚叵穷尽，况复出世，宁可凡心知？凡眼翳尚不见近，那得见远？弥生旷劫不睹界内一隅，况复界外边表。如渴鹿逐炎狂狗啮雷，何有得理？纵令解悟小乘，终非大道。故大集云："常见之人说异念断，断见之人说一念断，皆堕二边，不会中道，况佛去世后，人根转钝，执名起诤，互相是非，悉堕邪见。故龙树破五阴一异，同时前后，皆如炎幻响化，悉不可得，宁更执于王数同时异时耶？然界内外一切阴入皆由心起，佛告比丘一法摄一切法，所谓心是。"论云：一切世间中，但有名与色。若欲如实观，但当观名色，心是惑本，其义如是。若欲观察须伐其根。如炙病得穴。今当去丈就尺，去尺就寸，置色等四阴，但观识阴。识阴者，心是也。

观心具十法门：一、观不可思议境，二、起慈悲心，三、巧安止观，四、破法遍，五、识通塞，六、修道品，七、对治助开，八、知次位，九，能安忍，十、无法爱也。既自达妙境，即起誓悲他。次作行填愿，愿行既巧破无不遍，遍破之中精识通塞，令道品进行，又用助开道，道中之位己他皆识，安忍内外荣辱，莫著中道法爱，故得疾入菩萨位。譬如毗首羯造得胜堂不疏不密隙容延，巍巍昂昂峙于上天，非拙匠所能揆则。又如善画图其匡郭，写像逼真，骨法精灵，生动飞动，岂填彩人所能点缀。此十重观法横竖收束，微妙精巧。初则簡境真伪，中则正助相添，后则安忍无著。意圆法巧该括用备，规矩初心，将送行者到彼萨云，非暗灯禅师，诵文法师，所能知也。盖去如来积劫之所勤求，道场之所妙悟，身子之所三请，法譬之所三说，正在兹乎！

（一）观心是不可思议境者，此境难说。先明思议境，令不思议境易显。思议法者，小乘亦说心生一切法，谓六道因果三界轮环。若去凡欣圣则弃下上出去灰身灭智，乃是有作四谛，盖思议法也。大乘亦明心生一切法，谓十法界也。若观心是有，有善有恶，恶则三品三途因果也，善则三品备罗人天因果。观此六品无常生灭，能观之心亦念念不住，又能观所悉是缘生，缘生即空，并是二乘因果法也。若观此空有堕落二边，沈空滞有，而起大慈悲入假化物，实无身假作身，实无空假说空，而化导之，即菩萨因果法也。观此法能度所度，皆是中道实相之法，毕竟清净，谁善谁恶，谁有谁无，谁度谁不度，一切法悉如是，是佛因果法也。此之十法，洒迤浅深皆从心出，虽是大乘无量四谛所摄，犹是思议之境，非今止观所观也。不可思议境者，如华严云：心如工画师造种种五阴，一切世间中莫不从心造。种种五阴者如前十法界五阴也。法界者三义，十数是能依，法界是所依，能所合称，故言十法界。又此十法因各各果，不相混滥，故言十法界。又此十法一一当体，皆是法界，故言十法界云云。十法界通称阴入界，其实不同，三途是有漏恶阴界入，三善是有漏善阴界入，二乘是无漏阴界入，菩萨是亦有漏亦无漏阴界入，佛是非有漏非无漏阴界入。释论云："法无上者涅槃是，即非有漏非无漏法也。"无量义经云："佛无诸大阴界入者，无前九阴界入也。"今言有者有涅槃常住阴界入也。大经云："因灭无常色获得常色，受想行识亦复如是。"常乐重沓即积聚义，慈悲覆盖即阴义，以十种阴界不同故，故命五阴世间也。揽五阴通称众生，众生不同：揽三途阴，罪苦众生；揽人天阴，受乐众生；揽无漏阴，真圣众生；揽慈悲阴，大士众生；揽常住阴，尊极众生。大论云："众生无上者佛是，岂与凡下同？"大经云："歌罗逻时名字异，乃至老时名字异；芽时名字异，乃至果时名字亦异。"直约一期十时差别，况十界众生宁得不异？故名众生世间也。十种所居称国土世间者：地狱依赤铁住，畜生依地水空住，修罗依海畔海底住，人依地住，天依宫殿住，六度菩萨同人依地住，六度菩萨同人依地住，通教菩萨惑未尽同人天依住，断惑尽者依方便土住，别圆菩萨惑未尽者同人天方便等住，断惑尽者依实报土住，如来依常寂光土住。仁王经云："三贤十圣住果报，唯佛一人居净土，土土不同，故名国土世间也。"此三十种世间悉从心造。

又十种五阴一一各具十法，谓如是相、性体、力、作、因、缘、果，报。本末究竟等。先总释，后随类释。总释者，夫相以据外览而可别。释论云：易知故名为相。如水火相异则易可知，如人面色具诸休否览外相即知其内。昔孙刘相显，曹公相隐，相者举声大哭，四海三分，百姓荼毒。若言有相，暗者不知；若言无相，占者洞解；当随善相者，信人面外具一切相也。心亦如是，具一切相。众生相隐弥勒相显，如来善知故远近皆记。不善观者，不信心具一切相；当随如实观者，信

心具一切相也。如是性者，性以据内，总有三义：一不改名性，无行经称不动性，性即不改义也。又性名性分，种类之义分分不同，各各不可改。又性是实性，实性即理性，极实无过即佛性异名耳。不动性扶空，积性扶假，实性扶中。今明内性不可改，如竹中火性虽不可见不得言无，燧人乾草遍烧一切。心亦如是，具一切五阴性，虽不可见不得言无。以智眼观，具一切性。世间人可笑，以其偏闻判圆经。涅槃明佛知众生有佛性，判为极常；法华明佛知一切法如是性，判为无常。岂可以少知为常，多知为无常？又法华云：佛知一切法皆是一种一性。此语亦少，何故判为无常？又有师判法华十如，前五知属凡是权，后五属圣为实。依汝所判，则凡无实，永不得成圣。圣无权非正遍知，此乃专辄之说，诬佛慢凡耳。又涅槃明一切众生悉有佛性，而言是常。净名云：一切众生，即菩提相。判是无常，若佛性菩提相异者，可一常一无常，若不异者，此判大谬。如占者，见王相王性俱得登极，佛性菩提相何故不同？如是体者，主质故名体，此十法界阴，俱用色心为体质也。如是力者，堪任力用也，如王力士，千万技能，病故谓无，瘥差有用。心亦如是，具有诸力，烦恼病故，不能运动，如实观之，具一切力。如是作者，运为建立名作。若离心者，更无所作，故知心具一切作也。如是因者，招果为因，亦名为业，十法界业起自于心，但使有心，诸业具足，故名如是因也。如是缘者，缘名缘由助业皆是缘义，无明爱等，能润于业，即心为缘也。如是果者，克获为果，习因习续于前，习果克获于后，故言如是果也。如是报者，酬因曰报，习因习果，通名为因，牵后世报，此报酬于因也。如是本未究竟等者，相为本，报为末，本末悉从缘生，缘生故空，本末皆空，此就空为等。又相但有字，报亦但有字，悉假施设，此就假名为等。又本末互相表帜，览初相，表后报，睹后报，知本相，如见施知富，见富知施，初后相在，此就假论等也。又相无相，无相而相，非相非无相；报无报，无报而报，非报非无报，一一皆入如实之际，此就中论等也。

类解者束十法为四类：三途以表苦为相，定恶聚为性，摧折色心为体，登刀入镬为力，起十不善为作，有漏恶业为因，爱取等为缘，恶习果为果，三恶趣为报，本末皆痴为等。三善为乐为相，定善聚为性，升出色心为体，乐受为力，起五戒十善为作，自业为因，善爱取为缘，善习果为果，人天有为报应，就假名初后相在为等也。二乘表涅槃为相，解脱为性，五分为体，无系为力、道品为作，无漏慧行为因，行行为缘，四果为果，既后有田中不生，故无报云云。菩萨佛类者，缘因为相，了因为性，正因为体，四弘为力，六度万行为作，智慧庄严为因，福德庄严为缘，三菩提为果，大涅槃为报云云。因缘有逆顺：顺生死者，有漏业为因，爱取等为缘；逆生死者，以无漏正慧为因，行行为缘；俱损生破惑。顺界外生死，亦以无漏慧为因，无明等为缘；若逆生死，即以中道慧为因，万行为缘，俱损变易生死故。因缘既尔，余者逆顺，准此可知。若依声闻，但九无十；若依大乘三佛义，佛有报身；若依断惑尽义，则无后报。九之与十，斟酌可解。众生世间，既是假名无礼，分别揽实法假施设耳。所谓恶道众生，相性体力究竟等云云；善道众生，相性体力究竟等；菩萨佛法界，相性体力究竟等云云；善道众生，相性体力究竟等；无漏众生，相性体力究竟等云云；善道众生，相性体力究竟等；无漏众生，相性体力究竟等；菩萨佛法界，相性体力究竟等；准例皆可解。国土世间，亦具十种法。所谓恶国土，相性体力等云云；善国土，无漏国土，佛菩萨国土，相性体力云云。夫一心具十法界，一法界又具十法界、百法界。一界具三十种世间，百法界即具三千种世间，此三千在一念心。若无心而已，介尔有心，即具三千。亦不言一心在前，一切法在后，亦不言一切法在前，一

心在后。例如八相迁物，物在相前，物不被迁；相在物前，亦不被迁：前亦不可，后亦不可。只物论相迁，只相迁论物。今心亦如是。若从一心生一切法者，此则是纵；若心一时含一切法者，此即是横；纵亦不可，横亦不可，只心是一切法；一切法是心故。非纵非横，非一非异，玄妙深绝；非识所识，非言所言，所以称为不可思议境，意在于此云云。问：心起必托缘，为心具三千法？为缘具？为共具？为离具？若心具者，心起不用缘。若缘具者，缘具不关心。若共具者，未共各无，共时安有？若离具者，既离心离缘，那忽心具？四句尚不可得，云何具三千法耶？答：地人云：一切解惑真妄，依持法性。法性持真妄，真妄依法性也。摄大乘云："法性不为惑所染，不为真所净。"故法性非依持，言依持者，阿黎耶是也，无没无明，盛持一切种子。若从地师，则心具一切法。若从摄师，则缘具一切法。此两师各据一边。若法性生一切法者，法性非心非缘，非心故而心生一切法者，非缘故亦应缘生一切法，何得独言法性是真妄依持耶?若言法性非依持，黎耶是依持；离法性外别有黎耶依持，则不关法性。若法性不离黎耶，黎耶依持，即是法性依持，何得独言黎耶是依持？又违经。经言：非内非外，亦非中间，亦不常自有。又违龙树。龙树云：诸法不自生，亦不从他生，不共不无因。更就譬检，为当依心故有梦？依眠故有梦？眠法合心故有梦？离心离眠故有梦？若依心有梦者，不眠应有梦。若依眠有梦者，死人如眠应有梦。若眠心两合而有梦者，眠人那有不梦时。又眠心各有梦，合可有梦，各既无梦，合不应有。若离心离眠而有梦者，虚空离二应常有梦。四句求梦尚不得，云何于眠梦见一切事？心喻法性，梦喻黎耶，云何偏据法性黎耶生一切法？当知四句求心不可得，求三千法亦不可得。既横从四句生三千法不可得者，应从一念心灭生三千法耶？心灭尚不能生一法，云何能生三千法耶？若从心亦灭亦不灭生三千法者，亦灭亦不灭其性相违，犹如水火二俱不立，云何能生三千法耶？若谓心非灭非不灭生三千法者，非灭非不灭、非能非所，云何能所生三千法耶？亦纵亦横求三千法不可得，非纵非横求三千法亦不可得，言语道断，心行处灭，故名不可思议境。大经云："生生不可说，生不生不可说，不生生不可说，不生不生不可说"，即此义也。当知第一义中，一法不可得，况三千法！世谛中一心尚具无量法，况三千耶！如佛告德女：无明内有不，不也；外有不，不也；内外有不，不也；非内非外有不，不也。佛言如是有。龙树云：不自不他，不共不无因生。大经生生不可说，乃至不生不生不可说，有因缘故，亦可得说，谓四悉檀因缘也。虽四句冥寂，慈悲怜悯，于无名相中，假相说；或作世界说心具一切法闻者欢喜，如言三界无别法，唯是一心造，即其文也；或说缘生一切法，闻者欢喜，如言五欲令人堕恶道，善知识者是大因缘，所谓化导令得见佛，即其文也；或言因缘共生一切法，闻者欢喜，如言水银和真金，能涂诸色像，即其文也；或言离生一切法，闻者欢喜，如言十二因缘非佛作，非天人修罗作，其性自尔，即其文也；此四句即世界悉檀，说心生三千一切法也。云何为人悉檀？如言佛法如海，唯信能入。信则道源功德母，一切善由之生，汝但发三菩提心，是则出家禁戒具足，闻者生信，即其文也；或说缘生一切法，如言若不值佛，当于无量劫堕地狱苦，以见佛故，得无根信，如从伊兰，出生栴檀，闻者生信；或说合生一切法，如言心水澄清，珠相自现，慈善根力，见如此事，闻者生信，即其文也；或说离生一切法，如言非内观得是智慧，乃至非内外观得是智慧，若有住著，先尼梵志小信尚不可得，况舍邪入正，闻者生信，即其文也；是为为人悉檀四句，说心生三千一切法也。云何对治悉檀说心治一切恶？如言得一心者，万邪灭矣，即其文也；或说缘治一

切恶如说得闻无上大慧明，心定如地不可动，即其文也；或说因缘和合治一切恶，如言一分从思生，一分从师得，即其文也；或说离治一切恶，我坐道场时，不得一切法，空拳诳小儿，诱度于一切，即其文也；是为对治悉檀心破一切恶。云何第一义悉檀，心得见理？如言心开意解，豁然得道；或说缘能见理，如言须臾闻之，即得究竟三菩提；或说因缘和合得道，如快马见鞭影，即得正路；或说离能见理，如言无所得即是得已，是得无所得，是名第一义四句见理，何况心生三千法耶？佛旨尽净，不在因缘共离，即世谛是第一义也。又四句俱皆可说，说因亦是，缘亦是，共亦是，离亦是，若为盲人说乳，若贝若粖若雪若鹤，盲闻诸说，即得解乳。即世谛是第一义谛。当知终日说终日不说，终日不说终日说，终日双遮，终日双照，即破即立，即立即破。经论皆尔。天亲龙树内鉴冷然，外适时宜，各据所据，而人师偏解，学者苟执，遂兴矢石，各保一边，大乖圣道也。若得此意，俱不可说俱可说。若随便宜者，应言无明法法性一切法，如眠法法心则有一切梦事。心与缘合，则三种世间三千相性皆从心起。一性虽少而不无，无明虽多而不有。何者？指一为多，多非多；指多为一，一非少；故名此心为不思议境也。若解一心一切心，一切心一心，非一非一切；一阴一切阴，一切阴一阴，非一非一切；一入一切入，一切入一入，非一非一切；一界一切界，一切界一切，非一非一切；一众生一切众生，一切众生一众生，非一切一切；一国土一切国土，一切国土一国土，非一非一切；一相一切相，一切相一相，非一非一切；乃至一究竟一切究竟，一切究竟一究竟，非一非一切；遍历一切，皆是不可思议境。若法性无明，合有一切法，阴界入等即是俗谛；一切界入是一法界，即是真谛；非一非一切，即是中道第一义谛；如是遍历一切法，无非不思议三谛云云。若一法一切法，即是因缘所生法，是为假名假观也；若一切法即一法，我说即是空，空观也；若非一非一切者，即是中道观。一空一切空，无假中而不空，总空观也；一假一切假，无空中而不假，总假观也；一中一切中，无空假而不中，总中观也。即中论所说不可思议一心三观。历一切法亦如是。若因缘所生一切法者，即方便随情道种权智；若一切法一法，我说即是空，即随智一切智；若非一非一切，亦名中道义者，即非权非实一切种智；例上一权一切权，一实一切实，一切非权非实，遍历一切，是不思议三智也。若随情即随他意语，若随智即随自意语，若非权非实即非自非他意语，遍历一切法，无非渐顿不定不思议教门也。若解顿即解心，心尚不可得，云何当有趣非趣？若解渐即解一切法趣心，若解不定即解是趣不过，此等名异义同。轨则行人呼为三法，所照为三谛，所发为三观，观成为三智，教他呼为三语，归宗呼为三趣，得斯意类，一切皆成法门，种种味勿嫌烦云云。如如意珠，天上胜宝，状如芥粟，有大功能，净妙五欲，七宝琳琅，非内畜，非外入，不谋前后，不择多少，不作粗妙，称意丰俭，降雨穰穰，不添不尽，盖是色法尚能如此，况心神灵妙，宁不具一切法耶？又三毒惑心，一念心起，尚复身边利钝八十八使，乃至八万四千烦恼。若言先有，那忽待缘？若言本无，缘对即应；不有不无定有即邪，定无即妄当知有而不有，不有而有，惑心尚尔，况不思一心耶？又如眠梦见百千万事，豁寤无一，况复百千。未眠不梦不觉，不多不一。眠力故谓多，觉力故谓少。庄周梦为蝴蝶，翾翔百千，寤知非蝶，亦非积岁。无明法法性，一心一切心，如彼昏眠，达无明即法性，一切心一心，如彼醒寤云云。又行安乐行人，一眠梦初发心，乃至作佛坐道场转法轮度众生入涅槃，豁寤只是一梦事。若信三喻，则信一心非口所宣，非情所测，此不思议境，何法不收？此境发智，何智不发？依此境发誓，乃至无缘慈，何誓不具，何行

不满足耶？说时如上次第，行时一心中具一切心云云。

（二）发真正菩提心者，既深识不思议境，知一苦一切苦，自悲昔苦，起惑耽湎，粗弊色声，纵身口意作不善业，轮环恶趣，萦诸热恼，身苦心苦，而自毁伤，而今还以爱茧自缠，痴灯所害，百千万劫，一何痛哉！设使欲舍三途，欣五戒十善，相心修福，如市易博换，翻更益罪，似鱼入笱口，蛾赴灯中，狂计邪黠，越迷越远，渴更饮碱，龙须缚身，入水转痛，牛皮系体，白日弥坚，盲入棘林，溺堕洄复，抱刃把炬，痛那可言，虎尾蛇头，悚焉悼栗。自惟若此，悲他亦然。假令隘路，叛出怨国，备历辛苦，绝而复苏，往至贫里，佣赁一日，止宿草庵，不肯前进，乐为鄙事，不信不识，可悲可怪。思惟彼我，鲠痛自他，即起大悲，兴两誓愿：众生无边誓愿度，烦恼无数誓愿断。众生虽如虚空，誓度如空之众生；虽知烦恼无所有，誓断无所有之烦恼；虽知众生数甚多，而度甚多之众生；虽知烦恼无边底，而断无底之烦恼；虽知众生如如佛如，而度如佛如之众生；虽知烦恼如实相，而断如实相之烦恼。何者？若但拔苦因，不拔苦果，此誓杂毒，故须观空；若偏观空，则不见众生可度，是名著空者，诸佛所不化；若偏见众生可度，即堕爱见大悲，非解脱道云云。今则非毒非伪，故名为真；非空边非有边，故名为正。如鸟飞空，终不住空，虽不住空，迹不可寻，虽空而度，虽度而空，是故名誓与虚空共斗，故名真正发菩提心，即此意也。又识不可思议心一乐心一切乐心，我及众生，昔虽求乐，不知乐因。如执瓦砾，谓如意珠；妄指萤光，呼为日月。今方始解，故起大慈，兴两誓愿，谓法门无量誓愿知，无上佛道誓愿成。虽知法门永寂如空，誓愿修行永寂；虽知菩提无所有，无所有中，吾故求之；虽知法门如空无所有，誓愿画缋壮大严虚空；虽知佛道非成所成，如虚空中种树，使得华得果；虽知法们及法果非修非不修，而修非证非得，以无所证得而证而得，是名非伪非毒名为真，非空非见爱名为正。如此慈悲，无缘无念，普覆一切，任运拔苦自然与乐，不同毒害不同但空，不同爱见，是名真正发心菩提义。自悲己悲众生，义皆如上说，观心可解。

（三）善巧安心者，善以止观安于法性也。上深达不思议境，渊奥微密，博运慈悲，亘盖若此，须行填愿，行即止观也。无明痴惑，本是法性，以痴迷故，法性变作无明，起诸颠倒善不善等。如寒来结水，变作坚冰，又如眠来变心，有种种梦，今当体诸颠倒，即是法性，不一不异。虽颠倒起灭，如旋火轮，不信颠倒起灭，唯信此心，但是法性。起是法性起，灭是法性灭，体其实不起灭，妄谓起灭，只指妄想悉是法性。以法性系法性，常是法性，无不法性时。体达既成，不得妄想，亦不得法性，还源反本，法界俱寂是名为止。如此止时，止来一切流转皆止。观者，观察无明之心，上等于法性，本来皆空，下等一切妄想善恶皆如虚空，无二无别，譬如劫尽，从地上至初禅，炎炎无非是火。又如虚空藏菩萨所现之相，一切皆空，如海慧如来所现，一切皆水。介尔念起，所念念者无不即空，空亦不可得，如前火木，能使薪然，亦复自然。法界洞朗，咸皆大明，名之为观。止只是智，智只是止，不动止只是不动智，不动智只是不动止。不动智照于法性，即是观智得安，亦是止安，当复云何？夫心神冥昧，梭利悦悃，汩起汩灭，难可执持，倏去倏来，不易关禁，虽复止之，驰疾飚炎，虽复观之，暗逾漆墨，加功苦至，散惑倍隆，敌强力弱，鹬蚌相扼，既不得进，又不可退，当殉命奉道，荐以饥骨，誓巧安心，方便回转，令得相应，成观行位也。安心为两：一教他，二自行。教他又为两：一圣师、二凡师。圣师有慧眼力，明于法药；有法眼力，识于病障；有化道力，应病授药，令得服行。如毯多知第子应以信悟，令上树；应以食悟，令服乳酪；应以呵责悟，

化为女像：一一开晓，无有毫差，不待时，不过时，言发即悟。佛去世后，如是之师，甚为难得。盲龟何由上值浮孔，坠芥岂得下贯针锋，难难。二者凡师，虽无三力，亦得施化，譬如良医精别药病，解色、解声、解脉、逗药即差，有命尽者，亦不能起死。若不解脉，医问病相，依语作方，亦挑脱得差。身子圣德，亦复差机；凡夫具缚，称病导师。今不论圣师，正说凡师教他安心也。他有二种：一信行，二法行。萨婆多明此二人位在见道，因闻入者，是为信行；因思入者，是为法行。昙无德云：位在方便，自见法少、凭闻力多，后时要须闻法得悟，名为信行；凭闻力少，自见法多，后时要须思维得悟，名为法行。若见道中无相，心利一发即真，那得判信法之别。然数据行成，论据根性，各有所以，不得相非。今师远讨源由，久劫听学，久劫坐禅，得为信法种子，世世熏习，则成根性，各于闻思开悟耳。若论根利钝者，法行利，内自观法故；信行钝，藉他闻故。又信行利，一闻即悟故；法行钝，历法观察故。或俱利俱钝，信行人闻慧利，修慧钝；法行人修慧利，闻慧钝。已说前人根性利钝竟。云何安心？师应问言，汝于定慧为志何等？其人若言，我闻佛说，善知识者，如月形光，渐渐圆著；又如梯陛，渐渐增高。巧说转人心，得道全因缘，志欣渴饮，如犊逐母，当知是则信行人也。若言我闻佛说，明镜体若不动，色像分明，净水无波，鱼石自现，欣舍恶觉，如弃重担，当知是则法行人也。既知根性，于一人所，八番安心。咄！善男子，无量劫来，饮狂散毒，驰逐五尘，升沉三界，犹如猛风，吹兜罗毛，大热沸镬，煮豆升沈，从苦至恼，从恼至苦，何人息达本，以一其意？意若一者，何事不办。苦集得一，则不轮回，无明得一，不至于行，乃至不至老，摧折大树，毕故不造新。六蔽得一则度彼岸，唯此为快。善巧方便种种因缘，种种譬喻广赞于止，发悦其情，是名随乐欲以止安心也。又善男子，如天亢旱河池悉乾，万卉焦枯，百谷零落，娑伽罗龙王七日构云四方注雨，大地沾洽，一切种子皆萌芽，一切根株皆开发，一切枝药皆蔚茂，一切华果皆敷荣。人亦如是，以散逸故应生善不复生，已生善还退失，禅定河乾，道品树灭，万善焦枯，百福残悴，因华道果，不复成熟，若能闲林一意，内不出外不入，静云兴也，发诸禅定，即是降雨也，功德丛林暖顶方便，眼智明觉信忍顺忍四无生寂灭，乃至无上菩提悉皆克获，善巧方便种种缘喻，广赞于止生其善根，是名随便宜，以止安心也。又善男子夫散心者，恶中之恶，如无钩醉象踏坏华池，穴鼻骆驼翻倒负驮，疾于掣电毒逾蛇舌，重沓五翳埃霭曜灵，睫近霄远，俱皆不见，若能修定，如密室中灯，能破巨暗，金抉膜，空色朗然，一指二指三指皆了，大雨能淹嚣尘，大定能静狂逸，止能破散，虚妄灭矣，善巧方便，种种缘喻，广赞于止，破其睡散，是名对治以止安心也。又善男子，心若在定，能知世间生灭法相，亦知出世不生不灭法相，如来成道，犹尚乐定，况诸凡夫。有禅定者，如夜见电光即得见道，破无数亿洞然之恶、乃至得成一切种智。善巧方便，种种缘喻，广赞于止，即会真如，是名随第一义以止安心也。其人若言，我闻寂灭，都不入怀。若闻分别，听受无厌，即应为说三恶烧然驼驴重壁饿鬼饥渴，不名为苦，痴暗无闻不识方隅，乃是大苦。多闻分别乐，见法法喜乐，以善攻恶乐，无著阿罗汉是名为最乐，从多闻入闻甘露乐，如教观察，知道非道，远离坑坎，直去不回，种种缘喻，广赞于观，发悦其情，是名随乐欲以观安心。又善男子，月开莲华，日兴作务，商应随主，彩画须胶，瓨不遇火，无须臾用，盲不得导，一步不前，行无观智，亦复如是。一切种智，以观为根本。无量功德之所庄严，善巧方便，种种缘喻，广赞于观，生其功德，是名随便宜以观安心。又善男子，智者识怨，怨不能害；武将有谋，能破强敌；非风何以卷云，非云

何以遮热；非水何以灭火，非火何认除暗；析薪之斧，解缚之刀，岂过智慧！善巧方便，种种缘喻，广赞于观，使其破恶是名对治以观安心。又善男子，井中七宝，暗室瓶盆，要待日明，日既出已，皆得明了，须智慧眼，观知诸法实相，一切诸法中，皆以等观入般若波罗密，最为照明。善巧方便，种种缘喻，广赞于观，令得悟解，是名第一义以观安心。如是八番为信行人说安心也。若云：我乐息心，默已复默，损之又损之，遂至于无为，不乐分别，坐驰无益，此则法行根性，当为说止，汝勿外寻，但内守一，攀觉流动，皆从妄生，如旋火轮，辍手则息，洪波鼓怒，风静则澄。净名云："何谓攀缘？谓缘三界。何谓息攀缘？谓心无所得。"瑞应云："其得一心者，则万邪灭矣。"龙树云：实法不颠倒，念想观已除，言语法皆灭，无量众罪除，清净心常一，如是尊妙人，则能见般若。夫山中幽寂，神仙所赞，况涅槃澄净，贤圣尊崇，佛话经云："比丘在聚，身口精勤，诸佛咸忧；比丘在山，息事安卧，诸佛皆喜；况复结跏束手，缄唇结舌，思惟寂相，心源一止，法界同寂，岂非要道，唯此为贵，馀不能及。"善巧方便，种种因缘，种种譬喻，广赞于止，发悦其心，是名随乐欲以止安心。其人若云：我观法相，只增纷动，善法不明，当为说止，止是法界平正良田，何法不备，止舍攀缘即是檀，止体非恶即是戒，止体不动即是忍，止无间杂即是精进，止则决定即是禅，止法亦无止者亦无即是慧，因止会非止非不止即是方便，一止一切止即是愿，止止爱止止见即是力，此止如佛止无二无别即是智，止具一切法即是秘藏，但安于止，何用别修诸法。善巧方便，种种缘喻，令生善根，即是随便宜以止安心也。若言我观法相，散睡不除者，当为说止，大有功能。止是壁定，八风恶觉所不能入；止是净水，荡于贪淫八倒，犹如朝露见阳则晞；止是大慈，怨亲俱悯；能破恚怒；止是大明咒，痴疑皆遣；止即是佛，破除障道，如阿伽陀药遍治一切，如妙良医咒枯起死。善巧方便，种种缘喻，令其破恶，是名对治以止安心。其人其言，我观察时，不得开悟，当为说止，止即体真照而常寂，止即随缘寂而常照，止即不止止双遮双照，止即佛母，止即佛父，亦即父即母。止即佛身，佛眼，佛之相好，佛藏佛住处，何所不具，何所不除。善巧方便，种种缘喻，广赞于止，是为第一义以止安心。彼人若言，止状沈寂，非我说乐，当为说观，推寻道理，七觉中有择觉分，八正中有正见。六度中有般若，于法门中为主，为导，乃至成佛正觉，大觉、遍觉，皆是观慧异名。当知观慧，最为尊妙，如是广赞，是为随乐欲以观安心。若勤修观，能生信戒，定慧解脱，解脱知见，知病识药，化道大行，众善普会，莫复过观，是为随便宜以观安心。观能破暗，能照道，能除怨，能得宝，倾邪山，竭爱海，皆观之力，是为随对治以观安心。观观法时，不得能所，心虑虚豁，朦胧欲开，但当勤观，开示悟入，是为用第一义以观安心，是为八番为法行人说安心也。复次人根不定，或时回转，萨婆多明转钝为利，成论明数习则利，此乃始终论利钝，不得一时辩也。今明众生心行不定，或须臾而钝，须臾而利，任运自尔，非关根转，亦不数习；或作观不彻因听即悟；或久听不解，暂思即决；是故更论转根安心。若法行转为信行，逐其根转，用八番悉檀，而授安心；若信行转成法行，亦逐根转，用八番悉檀，而授安心。得此意广略自在说之，转不转合，有三十二安心也。自行安心者，当观察此心，欲何所乐。若欲息妄，令念想寂然，是乐法行。若乐听闻，彻无明底，是乐信行。乐寂者知妄从心出，息心则众妄皆静。若欲照知，须知心原，心原不二，则一切诸法，皆同虚空，是为随乐欲自行安心。其心虽广分别心及诸法，而信念精进，毫善不生，即当疑停莫动，诸善功德，因静而生。若凝停时，远更沈寂，都无进忍，当校计筹量，策之令

起。若念念不住，如汗马奔逸，即当止以对治驰荡。若静默无记，与睡相应，即当修观破诸昏塞。修止既久，不能开发，即应修观，观一切法，无碍无异，帖帖明利，渐觉如空，修观若久，暗障不除，宜更修止，止诸缘念，无能无所，所我皆寂，空慧将生，是为自修法行八番善巧，布唐令得心安云云。信行心安者，或欲闻寂光如须弥不畏八动，即应听止，欲闻利观破诸烦恼，如日除暗，即应听观，听观多如日焦芽，即应听止，润以定水；或听定淹久，如芽烂不生，即应听观，令风日发动，使善法现前；或时驰觉，一念叵住，即应听止，以治散心，或沈昏濛濛坐雾，即当听观，破此睡熟，或听止豁豁，即专听止；或闻观朗朗，即专听观，是为自修信行用八番巧安心也。若法行心转为信行，信行心转为法行，皆随其所宜，巧赞研之，自行有三十二，化他亦三十二，合为六十四安心也。复次信法不孤立，须闻思相资，如法行者，随闻一句体寂湛然，梦妄皆道，还坐思惟，心生欢喜。又闻止已，还更思惟，即生禅定，又闻于止，还即思惟，妄念皆破，又闻止已，还更思惟，生善破恶欲惛等，举前可知，此乃听少思多，名为法行，非都不听法也。信行端坐，思惟寂灭，欣踊未生，起已闻止，欢喜甘乐，端坐念善，善不能发，起已闻止，信戒精进，倍更增多，端坐治恶，恶不能遣，起已闻止，散动破灭，端坐即真，真道不启，起已闻止，豁如悟寂，是为信行坐少闻多，非都不思惟。前作一向根性，今作相资根性，就相资中，复论转不转，亦有三十二安心，化他相资，亦有三十二安心，合六十四，合前为一百二十八安心也。夫心地难安，违苦顺乐，今随其所愿，逐而安之。譬如养生，或饮或食，适身立命。养法身亦尔，以止为饮，以观为食。药法亦两，或丸或散，以除冷热。治无明病，以止为丸，以观为散。如阴阳法，阳则风日，阴则云雨，雨多则烂，日多则燋。阴如定，阳如慧，慧定偏者，皆不见佛性，八番调和，贵在得意。一种禅师，不许作观，唯专用止，引偈云：思思徒自思，思想徒自苦；息思即是道，有想终不睹。又一禅师不许作止，专在于观，引偈云：止止徒自止，昏暗无所以；止止即是道，观观得会理。两师各从一门而入，以己益教他，学者则不见意，一向服乳浆独难得，况复醍醐。若一向作解者，佛何故种种说耶？天不常晴，医不专散，食不恒饭，世间尚不尔，况出世耶！今随根随病回转自行化他有六十四。若就三番止观，则三百八十四，又一心止观，复有六十四，合五百一十二。三悉檀是世间安心，世医所治，差已复生。一悉檀是出世安心，如来所治，毕竟不发，世出世法，互相成显。若离三缔，无安心处；若离止观，无安心法；若心安于谛。一句即足；如其不安。巧用方便，令心得安。一目之罗不能得鸟，得鸟者罗之一目耳。众生心行，各各不同，或多人同一心行，或一人多种心行。如为一人，众多亦然，如为多人，一人亦然，须广施法网之目，捕心行之鸟耳。

修习止观坐禅法要

智 𫖮

简 介

此书又名《小止观》、《童蒙止观》，为天台宗修止观之入门书，简明扼要叙述天台宗坐禅方法的专著。全书分具缘（修习止观法应具备的条件和准备工作）、诃欲（排除色香声味触五欲的干扰）、弃盖（弃贪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑心五盖）、调和（调心、身、息、食、眠）、方便（具备修禅的愿望，韧劲、巧慧等）、正修（修止观的方法）、善发（修禅定心理、生理反应）、觉魔（排除烦恼等魔事）、治病（以止禅治病健身）证果（依上述

修止观，住于正观）十章，是一本全面阐述坐禅原理和方法的珍贵气功古籍。

具缘第一

夫发心起行，欲修止观者，要先外具五缘。第一，持戒清净。如经中说，依因此戒，得生诸禅定，及灭苦智慧，是故比丘应持戒清净。然有三种行人，持戒不同：一者若人未作佛弟子时，不造五逆，后遇良师，教受三归五戒，为佛弟子，若得出家，受沙弥十戒，次受具足戒，作比丘、比丘尼，从受戒来，清净护持，无所毁犯，是名上品持戒人也，当知是人修行止观，必证佛法，犹如净衣，易受染色；二者若人受得戒已，虽不犯重，于诸轻戒，多所毁损，为修定故，即能如法忏悔，亦名持戒清净，能生定慧，如衣曾有垢腻，若能浣净，染亦可著；三者若人受得戒已，不能坚心护持，轻重诸戒，多所毁犯，依小乘教门，即无忏悔四重之法，若依大乘教门，犹可灭除，故经云，佛法有二种健人，一者不作诸恶，二者作已能悔。夫欲忏悔者，须具十法，助成其忏：一者明信因果；二者生重怖畏；三者深起惭愧；四者求灭罪方法，所谓大乘经中明诸行法，应当如法修行；五者发露先罪；六者断相续心；七者起护法心；八者发大誓愿，度脱众生；九者常念十方诸佛；十者观罪性无生。若能成就如此十法，庄严道场，洗浣清净，著净洁衣，烧香散花，于三宝前，如法修行，一七、三七日，或一月、三月，乃至经年，专心忏悔所犯重罪，取灭方止。云何知重罪灭相？若行者如是至心忏悔时，自觉身心轻利，得好瑞梦，或复睹诸灵瑞异相，或觉善心开发，或自于坐中觉身如云如影，因是渐证得诸禅境界，或复豁然解悟心生，善识法相，随所闻经，即知义趣，因是法喜，心无忧悔。如是等种种因缘，当知即是破戒障道罪灭之相。从是已后，坚持禁戒，亦名尸罗清净，可修禅定，犹如破坏垢腻之衣，若能补治浣洗清净，犹可染著。若人犯重禁已，恐障禅定，虽不依诸经修诸行法，但生重惭愧，于三宝前，发露先罪，断相续心，端身常坐，观罪性空，念十方佛。若出禅时，即须至心烧香礼拜，忏悔诵戒，及诵大乘经典，障道重罪，自当渐渐消灭。因此尸罗清净，禅定开发，故《妙胜定经》云：若人犯重罪已，心生怖畏，欲求除灭，若除禅定，馀无能灭。是人应当在空闲处，摄心常坐，及诵大乘经，一切重罪，悉皆消灭，诸禅三昧，自然现前。第二，衣食具足者。衣法有三种：一者如雪山大士，随得一衣蔽形即足，以不游人间，堪忍力成故；二者如迦叶，常受头陀法，但畜粪扫三衣，不畜馀长；三者若多寒国土，及忍力未成之者，如来亦许三衣之外，畜百一等物，而要须说净，知量知足，若过贪求积聚，则心乱妨道。次食法有四种：一者若上人大士，深山绝世，草果随时，得资身者；二者常行头陀，受乞食法，是乞食法，能破四种邪命，依正命自活，能生圣道故，邪命自活者，一下口食，二仰口食，三维口食，四方口食，邪命之相，如舍利弗为青目女说；三者阿兰若处，檀越送食；四者于僧中洁净食。有此等食缘具足，名衣食具足。何以故？无此等缘，则心不安隐，于道有妨。第三，得闲居静处。闲者，不作众事，名之为闲，无愦闹故，名之为静。有三处可修禅定：一者深山绝人之处；二者头陀兰若之处，离于聚落极近三、四里，此则放牧声绝，无诸愦闹；三者远白衣住处，清净伽蓝中，皆名闲居静处。第四，息诸缘务。有四意：一息治生缘务，不作有为事业；二息人间缘务，不追寻俗人、朋友、亲戚、知识，断绝人事往还；三息工巧技术缘务，不作世间工匠、技术、医方、禁咒、卜相、书数、算计等事；四息学问缘务，读、诵、听、学等，悉皆弃舍。此为息诸缘务。所以者何？若多缘务，则行道事废，心乱难摄。第五，近善知识。善知识有三：一外护善知识，经营

供养，善能将护行人，不相恼乱；二者同行善知识，共修一道，互相劝发，不相扰乱；三者教授善知识，以内外方便禅定法门，示教利喜。略明五种缘务竟。

诃欲第二

所言诃欲者，谓五欲也。凡欲坐禅，修习止观，必须诃责。五欲者，是世间色、声、香、味、触，常能诳惑一切凡夫，令生爱著。若能深知过罪，即不亲近，是名诃欲。一、诃色欲者。所谓男女形貌端严，修目长眉，朱唇素齿，及世间宝物，青黄赤白，红紫缥绿，种种妙色，能令愚人见则生爱，作诸恶业，如频婆娑罗王以色欲故，身入敌国，在淫女阿梵波罗房中，优填王以色染故，截五百仙人手足，如此等种种过罪。二、诃声欲者。所谓箜篌、筝、笛、丝竹金石，音乐之声，及男女歌咏、赞诵等声，能令凡夫闻即染著，起诸恶业，如五百仙人雪山住，闻甄陀罗女歌声，即失禅定，心醉狂乱，如是等种种因缘，知声过罪。三、诃香欲者。所谓男女身香，世间饮食馨香，及一切熏香等，愚人不了香相，闻即爱著，开结使门，如一比丘在莲华池边，闻华香气，心生爱乐，池神即大诃责，何故偷我香气！以著香故，令诸结使卧者皆起，如是等种种因缘，知香过罪。四、诃味欲者。所谓苦、酸、甘、辛、咸、淡等，种种饮食肴膳美味，能令凡夫心生染著，起不善业，如一沙弥染著酪味，命终之后，生在酪中，受其虫身，如是等种种因缘，知味过罪。五、诃触欲者。男女身分，柔软细滑，寒时体温，热时体凉，及诸好触，愚人无智，为之沉没，起障道业，如一角仙因触欲故，遂失神通，为淫女骑颈，如是等种种因缘，知触过罪。如上诃欲之法，出《摩诃衍论》中说。复云：哀哉众生，常为五欲所恼，而犹求之不已。此五欲者，得之转剧，如火益薪，其焰转炽。五欲无乐，如狗啮枯骨；五欲增诤，如鸟竞肉；五欲烧人，如逆风执炬；五欲害人，如践毒蛇；五欲无实，如梦所得；五欲不久，假借须臾，如击石火。智者思之，亦如怨贼，世人愚惑，贪著五欲，至死不舍，后受无量苦恼。此五欲法，与畜生同有。一切众生，常为五欲所使，名欲奴仆，坐此弊欲，沈堕三涂，我今修禅，复为障蔽，此为大贼，急当远之。如禅经偈中说：生死不断绝，贪欲嗜味故，养冤入丘冢，虚受诸辛苦。身臭如死尸，九孔流不净，如厕虫乐粪，愚人身无异。智者应观身，不贪染世乐，无累无所欲，是名真涅槃。如诸佛所说，一心一意行，数息在禅定，是名行头陀。

弃盖第三

所言弃盖者，谓五盖也。（一）弃贪欲盖。前说外五尘中生欲，今约内意根中生欲，谓行者端坐修禅，心生欲觉，念念相续，覆盖善心，令不生长，觉已应弃。所以者何？如术婆伽欲心内发，尚能烧身，况复心生欲火，而不烧诸善法。贪欲之人，去道甚远。所以者何？欲为种种恼乱住处，若心著欲，无由近道。如《除盖偈》说：入道惭愧人，持钵福众生，云何纵尘欲，沈没于五情！已舍五欲乐，弃之而不顾，如何还欲得，如愚自食吐。诸欲求时苦，得时多怖畏，失时怀热恼，一切无乐处。诸欲患如是，以何能舍之，得深禅定乐，即不为所欺。（二）弃瞋恚盖。瞋是失佛法之根本，堕恶道之因缘，法乐之冤家，善心之大贼，种种恶口之府藏。是故行者于坐禅时，思惟此人现在恼我，及恼我亲，赞叹我冤，思惟过去未来亦如是，是为九恼，故生瞋恨。瞋恨故生怨，以怨心生故，便起心恼彼。如是瞋恚覆心，故名为盖，当急弃之，无令增长。如释提婆那以偈问佛：何物杀安乐？何物杀无忧？何物毒之根，吞灭一切善？佛以偈答言：杀瞋则安乐，杀瞋则无忧，瞋为毒之根，瞋灭一切善。如是知已，当

修慈忍，以灭除之，令心清净。（三）弃睡眠盖。内心昏暗名为睡；五情暗蔽，放恣支节，委卧睡熟为眠。以是因缘，名为睡眠盖。能破今世、后世实乐法心，及后世生天及涅槃乐。如是恶法，最为不善。何以故？诸馀盖情，觉故可除，睡眠如死，无所觉识，以不觉故，难可除灭。如佛诸菩萨诃睡眠弟子偈曰：汝起勿抱臭尸卧，种种不净假名人；如得重病箭入体，诸苦痛集安可眠！如人被缚将去杀，灾害垂至安可眠！结贼不灭害未除，如共毒蛇同室居！亦如临阵两刃间，尔时云何安可眠！眠为大暗无所见，日日欺诳夺人明，以眠覆心无所见，如是大失安可眠？如是等种种因缘，诃睡眠盖，警觉无常，减损睡眠，令无昏覆。若昏睡心重，当用禅镇杖却之。四、弃掉悔盖。掉有三种：一者身掉，身好游走，诸杂戏谑，坐不暂安；二者口掉，好喜吟咏，竞诤是非，无益戏论，世间语言等；三者心掉，心情放逸，纵意攀缘，思惟文艺，世间才技，诸恶觉观等，名为心掉。掉之为法，破出家人心，如人摄心，犹不能定，何况掉散！掉散之人，如无钩醉象、穴鼻骆驼，不可禁制。如偈说：汝已剃头著染衣，执持瓦钵行乞食，云何乐著戏掉法，放逸纵情失法利。既失法利，又失世乐，觉其过已，当急弃之。悔者，悔能成盖，若掉无悔，则不成盖。何以故？掉时未在缘中故，后欲入定时，方悔前所作，忧恼覆心，故名为盖。但悔有二种：一者因掉后生悔，如前所说；二者如作大重罪人，常怀怖畏，悔箭入心，坚不可拔。如偈说：不应作而作，应作而不作，悔恼火所烧，后世堕恶道。若人罪能悔，悔已莫复忧，如是心安乐，不应常念著。若有二种悔，若应作不作，不应作而作，是则愚人。不以心悔故，不作而能作，诸恶事已作，不能令不作，五、弃疑盖者。以疑覆心故，于诸法中不得信心，信心无故，于佛法中空无所获。譬如负有人入于宝山，若无有手，无所能取。然则疑过甚多，未必障定，今正障定，疑者有三种：一者疑自，而作是念，我诸根暗钝，罪垢深重，非其人乎？自作此疑，定法终不得发，若欲修定，勿当自轻，以宿世善根难测故；二者疑师，彼人威仪相貌如是，自尚无道，何能教我？作是疑慢，即为障定，欲除之法，如《摩诃衍论》中说，如臭皮囊中金，以贪金故，不可弃其臭囊，行者亦尔，师虽不清净，亦应生佛想；三疑法，世人多执本心，于所受法，不能即信，敬心受行，若心生犹豫，即法不染心。何以故？疑障之义，如偈中说：如人在歧路，疑惑无所趣，诸法实相中，疑亦复如是。疑故不勤求，诸法之实相，见疑从痴生，恶中之恶者。善不善法中，生死及涅槃，定实真有法，于中莫生疑。汝若怀疑惑，死王狱吏缚，如师子搏鹿，不能得解脱。在世虽有疑，当随喜善法，譬如观歧道，利好者应逐。佛法之中，信为能入，若无信者，虽在佛法，终无所获。如是种种因缘，觉知疑过，当急弃之。问曰：不善法广，尘数无量，何故但弃五法？答曰：此五盖中，即具有三毒等分。四法为根本，亦得摄八万四千诸尘劳门。一贪欲盖，即贪毒；二瞋恚盖，即瞋毒；三睡眠及疑，此二法是痴毒；四掉悔，即是等分摄，合为四分烦恼。一中有二万一千。四中合八万四千。是故除此五盖，即是除一切不善之法。行者如是等种种因缘，弃于五盖，譬如债得脱，重病得差，如饥饿之人，得至丰国，如于恶贼中，得自免济，安隐无患。行者亦如是，除此五盖，其心安隐，清凉快乐。如日月以五事覆翳，烟、尘、云、雾、罗睺阿修罗手障，则不能明照。人心五盖，亦复如是。

调和第四

夫行者初学坐禅，欲修十方三世佛法者，应当先发大誓，愿度脱一切众生，愿求无上佛道，其心坚固，犹如金刚，精进勇猛，不惜身命，若不成就一切佛法，终不退转。然

后坐中正念，思惟一切诸法真实之相，所谓善不善无记法，内外根尘妄识，一切有漏烦恼法，三界有为生死因果法，皆因心有。故《十地经》云：三界无别有，唯是一心作，若知心无性，则诸法不实。心无染著，则一切生死业行止息。作是观已，乃应如次起行修习也。云何名调和？今借近譬，以况斯法。如世间陶师，欲造众器，先须善巧调泥，令使不强不懦，然后可就轮绳；亦如弹琴，前应调弦，令宽急得所，方可入弄，出诸妙曲。行者修心，亦复如是。善调五事，必使和适，则三昧易生；有所不调，多诸妨难，善根难发。一、调食者。夫食之为法，本欲资身进道，食若过饱，则气急身满，百脉不通，令心闭塞，坐念不安；若食过少，则身羸心悬，意虑不固；此二者皆非得定之道。若食秽触之物，令人心识昏迷；若食不宜之物，则动宿病，使四大违反；此为修定之初，须深慎之也。故经云：身安则道隆，饮食知节量，常乐在空闲，心静乐精进，是名诸佛教。二、调睡眠者。夫眠是无明惑覆，不可纵之，若其眠寐过多，非唯废修圣法，亦复丧失功夫，而能令心暗昧，善根沈没。当觉悟无常，调伏睡眠，令神气清白，念心明净，如是乃可栖心圣境，三昧现前。故经云：初夜后夜，亦勿有废。无以睡眠因缘，令一生空过，无所得也。当念无常之火，烧诸世间，早求自度，勿睡眠也。三、调身，四、调息，五、调心，此三应合用，不得别说，但有初、中、后方法不同，是则入、住、出相有异也。夫初欲入禅调身者，行人欲入三昧调身之宜，若在定外，行住进止，动静运为，悉须详审。若所作粗犷，则气息随粗，以气粗故，则心散难录，兼复坐时烦愦，心不恬怡，身虽在定外，亦须用意逆作方便，后入禅时，须善安身得所。初至绳床，即须先安坐处，每令安稳，久久无妨；次当正脚，若半跏坐，以左脚置右脚上，牵来近身，令左脚指与右髀齐，右脚指与左髀齐，若欲全跏，即正右脚置左脚上；次解宽衣带周正，不令坐时脱落；次当安手，以左手掌置右手上，重累手相对，顿置左脚上，牵来近身，当心而安；次当正身，先当挺动其身，并诸支节，作七、八反，如似按摩法，勿令手足差异，如是已则端直，令脊骨勿曲勿耸；次正头颈，令鼻与脐相对，不偏不斜，不低不昂，平面正住；次当口吐浊气，吐气之法，开口放气，不可令粗急，以之绵绵，恣气而出，想身分中百脉不通处，放息随气而出，闭口鼻纳清气，如是至三，若身息调和，但一亦足；次当闭口，唇齿才相拄著，舌向上腭；次当闭眼，才令断外光而已。当端身正坐，犹如奠石，无得身、首、四肢切尔摇动，是为初入禅定调身之法。举要言之，不宽不急，是身调相。四、初入禅调息法者，息有四种相：一风，二喘，三气，四息。前三为不调相，后一为调相。云何为风相？坐时则鼻中息出入觉有声，是风相也。云何喘相？坐时息虽无声，而出入结滞不通，是喘相也。云何气相？坐时息虽无声，亦不结滞，而出入不细，是气相也。云何息相？不声，不结，不粗，出入绵绵，若存若亡，资神安隐，情抱悦豫，此是息相也。守风则散，守喘则结，守气则劳，守息即定。坐时有风、喘、气三相，是名不调，而用心者复为心患，心亦难定。若欲调之，当依三法：一者下著安心，二者宽放身体，三者想气遍毛孔出入，通同无障。若细其心，令息微微然。息调则众患不生，其心易定。是名行者初入定时调息方法。举要言之，不涩不滑，是调息相也。五、初入定时调心者。有三义：一入，二住，三出。初入有二义：一者调伏乱想，不令越逸；二者当令沈浮宽急得所。何等为沈相？若坐时心中昏，无所记录，头好低垂，是为沈相，尔时当系念鼻端，令心住在缘中，无分散意，此可治沈。何等为浮相？若坐时心好飘动，身亦不安，念外异缘，此是浮相。尔时宜安心向下，系缘脐中，制诸乱念，心即定住，则心易安静。举要言之，不沈不浮，是

心调相。其定心亦有宽急之相：定心急病相者，由坐中摄心用念，因此入定，是故上向胸臆急痛，当宽放其心，想气皆流下，患自差矣；若心宽病相者，觉心志散慢，身好逶迤，或口中涎流，或时暗晦，尔时应当敛身急念，令心住缘中，身体相持，以此为治。心有涩滑之相，推之可知。是为初入定调心方法。夫入定本是从粗入细，是以身既为粗，息居其中，心最为细静，调粗就细，令心安静，此则入定初方便也，是名初入定时调二事也。二住坐中调三事者，行人当于一坐之时，随时长短，十二时，或经一时，或至二、三时，摄念用心，是中应须善识身、息、心三事调不调相。若坐时向虽调身竟，其身或宽或急，或偏或曲，或低或昂，身不端直，觉已随正，令其安隐，中无宽急，平直正住；复次一坐之中，身虽调和，而气不调和，不调和相者，如上所说，或风或喘，或复气急，身中胀满，当用前法，随而治之，每令息道绵绵，如有如无；次一坐中，身、息虽调，而心或浮、沈、宽、急不定，尔时若觉，当用前法，调令中适。此三事的无前后，随不调者而调适之。令一坐之中，身、息及心三事调适，无相乖越，和融不二。此则能除宿患，防障不生，定道可克。三出时调三事者，行人若坐禅将竟，欲出定时，应前放心异缘，开口放气，想从百脉随意而散，然后微微动身；次动肩膊及手、头、颈，次动二足，悉令柔软；次以手遍摩诸毛孔；次摩手令暖，以掩两眼，然后开之。待身热稍歇，方可随意出入。若不尔者，坐或得住心，出既顿促，则细法未散，住在身中，令人头痛，百骨节强，犹如风劳，于后坐中，烦躁不安，是故心欲出定，每须在意。此为出定调身、息、心方法。以从细出粗故，是名善入住出。如偈说：进止有次第，粗细不相违，譬如善调马，欲住而欲去。《法华经》云：此大众诸菩萨等，已于无量千万亿劫，为佛道故，勤行精进，善入住出无量百千万亿三昧，得大神通，久修梵行，善能次第习诸善法。

夫修止观，须具方便法门，有其五法。一者欲。欲离世间一切妄想颠倒，欲得一切诸禅智慧法门故，亦名为志，亦名为愿，亦名为好，亦名为乐，是人志愿好乐，一切诸深法门故，故名为欲。如佛言曰：一切善法，欲为其本。二者精进。坚持禁戒，弃于五盖，初夜后夜，专精不废，譬如钻火未热，终不休息，是名精进善道法。三者念。念世间为欺诳可贱，念禅定为尊重可贵，若得禅定，即能具足，发诸无漏智，一切神通道力，成等正觉，广度众生，是为可贵，故名为念。四者巧慧。筹量世间乐、禅定智慧乐得失轻重。所以者何？世间之乐，乐少苦多，虚诳不实，是失是轻；禅定智慧之乐，无漏无为，寂然闲旷，永离生死，与苦长别，是得是重。如是分别，故名巧慧。五者一心分明。明见世间，可患可恶，善识定慧功德，可尊可贵，尔时应当一心决定，修行止观，心如金刚，天魔外道，不能沮坏，设使空无所获，终不回易，是名一心。譬如人行，先须知道通塞之相，然后决定一心涉路而进，故说巧慧一心。经云：非智不禅，非禅不智。义在此也。

正修行第六

修止观者有二种：一者于坐中修，二者历缘对境修。一于坐中修止观者，于四威仪中，亦乃皆得，然学道者坐为胜，故先约坐以明止观，略出五意不同。一、对治初心粗乱修止观。所谓行者初坐禅时，心粗乱故，应当修止以除破之，止若不破，即应修观，故云对破初心粗乱修止观。今明修止观有二意。一者修止，自有三种：一者系缘守境止，所谓系心鼻端、脐间等处，令心不散故，经云：系心不放逸，亦如猿著锁；二者制心止，所谓随心所起，即便制之，不令驰散故，经云：此五根者，心为其主，是故汝等当好止心，此二种皆是事相，不须分别；三者体真止，所

谓随心所念，一切诸法，悉知从因缘生，无有自性，则心不取，若心不取，则妄念心息，故名为止。如经中说云：一切诸法中，因缘空无主，息心达本源，故号为沙门。行者于初坐禅时，随心所念，一切诸法，念念不住；虽用如上体真止，而妄念不息，当反观所起之心，过去已灭，现在不住，未来未至，三际穷之，了不可得，不可得法，则无有心，若无有心，则一切法皆无。行者虽观心不住，皆无所有，而非无刹那任运觉知念起，又观此心念，以内有六根，外有六尘，根尘相对，故有识生，根尘未对，识本无生，观生如是，观灭亦然，生灭名字，但是假立。生灭心灭，寂灭现前，了无所得，是所谓涅槃空寂之理，其心自止。《起信论》云：若心驰散，即当摄来，住于正念。是正念者，当知唯心，无外境界，即复此心，亦无自相，念念不可得。谓初心修学，未便得住，抑之令住，往往发狂，如学射法，久习方中矣。二者修观，有二种：一者对治观，如不净观对治贪欲，慈心观对治瞋恚，界分别观对治著我，数息观对治多寻思等，此不分别也；二者正观，观诸法无相，并是因缘所生，因缘无性，即是实相，先了所观之境一切皆空，能观之心自然不起。前后之文多谈此理，请自详之。如经偈中说：诸法不牢固，常在于念中，已解见空者，一切无想念。二、对治心沈浮病修止观。行者于坐禅时，其心暗塞，无记瞪瞢，或时多睡，尔时应当修观照了，若于坐中，其心浮动，轻躁不安，尔时应当修止止之，是则略说对治心沈浮病修止观相，但须善识药病，相对用之，一一不得于对治有乖僻之失。三、随便宜修止观。行者于坐禅时，虽为对治心沈故，修于观照，而心不明净，亦无法利，尔时当试修止止之。若于止时即觉身心宁静，当知宜止，即应有止安心。若于坐禅时，虽为对治心浮动故修止，而心不住，亦无法利，当试修观。若于观中即觉心神明净，寂然安隐，当知宜观，即当用观安心。是则略说随便宜修止观相，但须善约便宜修之，则心神安隐，烦恼患息，证诸法门也。四、对治定中细心修止观。所谓行者先用止观对破粗乱，乱心既息，即得入定，定心细故，觉身空寂，受于快乐，或利便心发，能以细心取于偏邪之理。若不知定心止息虚诳，必生贪著，若生贪著，执以为实，若知虚诳不实，即爱见二烦恼不起，是为修止。虽复修止，若心犹著爱见，结业不息，尔时应当修观。观于定中细心。若不见定中细心，即不执著定见，若不执著定见，则爱见烦恼业悉皆摧灭，是名修观。此则略说对治定中细心修止观相，分别止观方法，并同于前，但以破定见微细之失为异也。五、为均齐定慧修止观。行者于坐禅中，因修止故，或因修观而入禅定，虽得入定，而无观慧，是为痴定，不能断结，或观慧微少，即不能发起真慧，断诸结使，发诸法门，尔时应当修观破析，则定慧均等，能断结使，证诸法门。行者于坐禅时，因修观故，而心豁然开悟，智慧分明，而定心微少，心则动散，如风中灯，照物不了，不能出离生死，尔时应当复修于止，以修止故，则得定心，如密室中灯，即能破暗，照物分明。是则略说均齐定慧二法修止观也。行者若能如是，于端身正坐之中，善用此五番修止观意。取舍不失其宜，当知是人善修佛法，能善修故，必于一生不空过也。复次第二明历缘对境修止观者，端身常坐，乃为入道之胜要，而有累之身，必涉事缘，若随缘对境而不修习止观，是则修心有间绝，结业触处而起，岂得疾与佛法相应！若于一切时中，常修定慧方便，当知是人必能通达一切佛法。云何名历缘修止观？所言缘者，谓六种缘：一行，二住，三坐，四卧，五作作（下祖卧切），六言语。云何名对境修止观？所言境者，谓六尘境：一眼对色，二耳对声，三鼻对香，四舌对味，五身对触，六意对法。行者约此十二事中修止观故，名为历缘对境修止观也。一、行者。若于行时，应作是念，我今为何等事

欲行，为烦恼所使，及不善无记事行，即不应行，若非烦恼所使，为善利益如法事，即应行。云何行中修止？若于行时，即知因于行故，则有一切烦恼善恶等法，了知行心、及行中一切法，皆不可得，则妄念心息，是名修止。云何行中修观？应作是念，由心动身，故有进趣，名之为行，因此行故，则有一切烦恼善恶等法，即当反观行心，不见相貌，当知行者，及行中一切法，毕竟空寂，是名修观。二、住者。若于住时，应作是念，我今为何等事欲住，若为诸烦恼，及不善无记事住，即不应住，若为善利益事，即应住。云何住中修止？若于住时，即知因于住故，则有一切烦恼善恶等法，了知住心、及住中一切法，皆不可得，则妄念心息，是名修止。云何住中修观？应作是念，由心驻身，故名为住，因此住故，则有一切烦恼善恶等法，则当反观住心，不见相貌，当知住者，及住中一切法，毕竟空寂，是名修观。三、坐者。若于坐时，应作是念，我今为何等事欲坐，若为诸烦恼，及不善无记事等，即不应坐，为善利益事，则应坐。云何坐中修止？若于坐时，则当了知因于坐故，则有一切烦恼善恶等法，而无一法可得，则妄念不生，是名修止。云何坐中修观？应作是念，由心所念，垒脚安身，因此则有一切善恶等法，故名为坐，反观坐心，不见相貌，当知坐者，及坐中一切法，毕竟空寂，是名修观。四、卧者。于卧时应作是念，我今为何等事欲卧，若为不善放逸等事，则不应卧，若为调和四大故卧，则应如师子王卧。云何卧中修止？若于寝息，则当了知因于卧故，则有一切善恶等法，而无一法可得，则妄念不起，是名修止。云何卧中修观？应作是念，由于劳乏，即便昏暗，放纵六情，因此则有一切烦恼善恶等法，即当反观卧心，不见相貌，当知卧者，及卧中一切法，毕竟空寂，是名修观。五、作者。若作时应作是念，我今为何等事欲如此作，若为不善无记等事，即不应作，若为善利益事，即应作。云何名作中修止？若于作时，即当了知因于作故，则有一切善恶等法，而无一法可得，则妄念不起，是名修止。云何名作时修观？应作是念，由心运于身手，造作诸事，因此则有一切善恶等法，故名为作，反观作心，不见相貌，当知作者，及作中一切法，毕竟空寂，是名修观。六、语者。若于语时，应作是念，我今为何等事欲语，若随诸烦恼，为论说不善无记等事而语，即不应语，若为善利益事，即应语。云何名语中修止？若于语时，即知因此语故，则有一切烦恼善恶等法，了知语心，及语中一切烦恼善不善法，皆不可得，则妄念心息，是名修止。云何语中修观？应作是念，由心觉观，鼓动气息，冲于咽喉、唇、舌、齿、腭，故出音声语言，因此语故，则有一切善恶等法，故名为语，反观语心，不见相貌，当知语者，及语中一切法，毕竟空寂，是名修观。如上六义，修习止观随时相应用之，……皆有前五番修止观意，如上所说。次六根门中修止观者。一、眼见色时修止者。随见色时，如水中月，无有定实，若见顺情之色，不起贪爱，若见违情之色，不起瞋恼，若见非违非顺之色，不起无明及诸乱想，是名修止。云何名眼见色时修观？应作是念，随有所见，即相空寂。所以者何，于彼根尘空明之中，各无所见，亦无分别，和合因缘，出生眼识，次生意识，即能分别，种种诸色。因此则有一切烦恼善恶等法，即当反观念色之心，不见相貌，当知见者，及一切法，毕竟空寂，是名修观。二、耳闻声时修止者。随所闻声，即知声如响相，若闻顺情之声，不起爱心，违情之声，不起瞋心，非违非顺之声，不起分别心，是名修止。云何闻声中修观？应作是念，随所闻声，空无所有，但从根尘和合，生于耳识，次意识生，强起分别，因此即有一切烦恼善恶等法，故名闻声，反观闻声之心，不见相貌，当知闻者，及一切法，毕竟空寂，是名为观。三、鼻嗅香时修止者。随所闻香，

即知如焰不实，若闻顺情之香，不起著心，违情之臭，不起瞋心，非违非顺之香，不生乱念，是名修止。云何名闻香中修观？应作是念，我今闻香，虚诳无实，所以者何，根尘合故，而生鼻识，次生意识，强取香相，因此则有一切烦恼善恶等法，故名闻香，反观闻香之心，不见相貌，当知闻香，及一切法，毕竟空寂，是名修观。四、舌受味时修止者。随所受味，即知如于梦幻中得味，若得顺情美味，不起贪著，违情恶味，不起瞋心，非违非顺之味，不起分别意想，是名修止。云何名舌受味时修观？应作是念，今所受味，实不可得，所以者何，内外六味，性无分别，因内舌根和合，则舌识生，次生意识，强取味相，因此则有一切烦恼善恶等法，反观缘味之识，不见相貌，当知受味者，及一切法，毕竟空寂，是名修观。五、身受触时修止者。随所觉触，即知如影，幻化不实，若受顺情乐触，不起贪著，若受违情苦触，不起瞋恼，受非违非顺之触，不起忆想分别，是名修止。云何身受触时修观？应作是念，轻重、冷暖、涩滑等法，名之为触，头等六分，名之为身，触性虚假，身亦不实，和合因缘，即生身识，次生意识，忆想分别苦乐等相，故名受触，反观缘触之心，不见相貌，当知受触者，及一切法，毕竟空寂，是名修观。六、意知法中修止观相。如初坐中已明讫。自上依六根修止观相，随所意用而用之，一一具上五番之意，是中已广分别，今不重辨，行者若能于行、住、坐、卧、见、闻、觉、知等一切处中修止观者，当知是人真修摩诃衍道。如《大品经》云：佛告须菩提，若菩萨行时知行，坐时知坐，乃至服僧伽梨，视眴一心，出入禅定，当知是人名菩萨摩诃衍。复次，若人能如是一切处中修行大乘，是人则于世间最胜最上，无与等者。《释论》偈中说：闲坐林树间，寂然灭诸恶，憺怕得一心，斯乐非天乐。人求世间利，名衣好床褥，斯乐非安隐，求利无厌足。衲衣在空闲，动止心常一，自以智慧明，观诸法实相。种种诸法中，皆以等观人，解慧心寂然，三界无伦匹。

善根发第七

行者若能如是，从假入空观中，善修止观者，则于坐中身心明净，尔时当有种种善根开发，应须识知。今略明善根发相，有二种不同：一，外善根发相，所谓布施持戒，孝顺父母尊长，供养三宝，及诸听学等善根开发，此是外事，若非正修，与魔境相滥，今不分别；二，内善根发相，所谓诸禅定法门善根开发，有三种意。第一、明善根发相有五种不同。一、息道善根发相。行者善修止观故，身心调适，妄念止息，因是自觉其心渐渐入定，发于欲界及未到地等定，身心泯然空寂，定心安隐，于此定中，都不见有身心相貌，于后或经一坐、二坐。乃至一日、二日，一月、二月，将息不得，不退不失，即于定中忽觉身心运动八触而发者，所谓觉身痛痒、冷暖、轻重、涩滑等，当触法时，身心安定，虚微悦豫，快乐清净，不可为喻，是为知息道根本禅定善根发相；行者或于欲界未到地中，忽然觉息出入长短，遍身毛孔皆悉虚疏，即以心眼见身内三十六物，犹如开仓见诸麻豆等，心大惊喜，寂静安快，是为随息特胜善根发相。二、不净观善根发相。行者若于欲界未到地定，于此定中身心虚寂，忽然见他男女身死，死已膨胀烂坏，虫脓流出，见白骨狼藉。其心悲喜，厌患所爱，此为九想善根发相；或于静定之中，忽然见内身不净，外身膨胀狼藉，自身白骨，从头至足，节节相拄，见是事已，定心安隐，惊悟无常，厌患五欲，不著我人，此是背舍善根发相；或于定心中，见于内身及外身，一切飞禽、走兽、衣服、饮食、屋舍、山林，皆悉不净，此为大不净善根发相。三、慈心慈根发相，行者因修止观故，若得欲界未到地定，于此定中，忽然发心慈念众生，或缘亲人得乐之相，

即发深定，内心悦乐清净，不可为喻，中人怨人，乃至十方五道众生，亦复如是，从禅定起，其心悦乐，随所见人，颜色常和，是为慈心善根发相。悲、喜、舍心发相，类此可知也。四、因缘观善根发相。行者因修止观故，若得欲界未到地，身心静定，忽然觉悟心生，推寻三世无明行等诸因缘中，不见人我，即离断常，破诸执见，得定安隐，解慧开发，心生法喜，不念世间之事，乃至五阴、十二处、十八界中，分别亦如是，是为因缘观善根发相。五、念佛善根发相。行者因修止观故，若得欲界未到地定，身心空寂，忽然忆念诸佛巧德、相好，不可思议，所有十力，无畏、不共、三昧、解脱等法，不可思议，神通变化无碍，说法广利众生，不可思议，如是等无量切德，不可思议，作念时，即发爱敬心生，三昧开发，身心快乐，清净安隐，无诸恶相，从禅定起，身体轻利，自觉功德巍巍，人所爱敬，是为念佛三昧善相发相。复次，行者因修止观故，若得身心澄净，或发无常、苦、空、无我、不净、世间可厌、食不净相、死离尽想，念佛、法、僧、戒、舍、天，念处、正勤、如意、根、力、觉、道，空、无相、无作，六度诸波罗密，神通、变化等，一切法门发相，是中应广分别。故经云：制心一处，无事不办。二、分别真伪者有二。一者辨邪伪禅发相。行者若发如上诸禅时，随因所发之法，或身摇动，或时身重如物镇压，或时身轻欲飞，或时如缚，或时逶迤垂熟，或时煎寒，或时壮热，或见种种诸异境界，或其心暗蔽，或时起诸恶觉，或时念外散乱诸杂善事，或时欢喜躁动，或时忧愁悲思，或时恶触身毛惊竖，或时大乐昏醉，如是种种邪法，与禅俱发，名为邪伪。此之邪定，若人爱，即与九十五种鬼神法相应，多好失心颠狂，或时诸鬼神等，知人念著其法，即加势力，令发诸邪定邪智，辩才神通，惑动世人。凡愚见者，谓得道果，皆悉信伏，而其内心颠倒，专行鬼法，惑乱世间，是人命终，永不值佛，还堕鬼神道中，若坐时多行恶法，即堕地狱。行者修止观时，若证如是等禅，有此诸邪伪，当即却之。云何却之？若知虚诳，正心不受不著，即当谢灭，应用正观破之，即当灭矣。二者辨真正禅发相。行者若于坐中发诸禅时，无有如上所说诸邪法等，随一一禅发时，即觉与定相应，空明清净，内心喜悦，憺然快乐，无有覆盖，善心开发，信敬增长，智鉴分明，身心柔软，微妙虚寂，厌患世间，无为无欲，出入自在，是为正禅发相，譬如与恶人共事，恒相触恼，若与善人共事，久见其美，分别邪正二种禅发之相，亦复如是。三、明用止观长养诸善根者。若于坐中诸善根发时，应用止观二法，修令增进，若宜用止，则以止修之，若宜用观，则以观修之。具如前说，略示大意矣。

觉知魔事第八

梵言魔罗，秦言杀者，夺行人功德之财，杀行人智慧之命，是故名之为恶魔。事者，如佛以功德智慧，度脱众生入涅槃为事，魔常以破坏众生善根，令流转生死为事。若能安心正道，是故道高方知魔盛，仍须善识魔事，但有四种：一烦恼魔，二阴入界魔，三死魔，四鬼神魔。三种皆是世间之常事，及随人自心所生，当须自心正除遣之，今不分别；鬼神魔相，此事须知，今当略说。鬼神魔有三种：一者精魅。十二时兽变化作种种形色，或作少女、老宿之形，乃至可畏身等非一，恼惑行人，此诸精魅欲恼行人，各当其时而来，善须别识。若于寅时来者，必是虎兽等；若于卯时来者，必是兔、鹿等；若于辰时来者，必是龙、鳖等；若于巳时来者，必是蛇蟒等；若于午时来者，必是马、驴、驼等；若于未时来者，必是羊等；若于时来者，必是猿猴等；若于酉时来者，必是鸡、乌等；若于戌时来者，必是狗、狼等；若于亥时来者，必是猪等；子时来者，必是鼠等；丑时来者，必

是牛等。行者若见常用此时来，即知其兽精，说其名字诃责，即当谢灭。二者堆剔鬼。亦作种种恼触行人，或如虫蝎缘人头面，钻刺熠熠，或击枥人两腋下，或乍抱持于人，或言说音声喧闹，及作诸兽之形，异相非一，来恼行人，应即觉知，一心闭目，阴而骂之，作是言：我今识汝，汝是阎浮提中，食火嗅香偷腊吉支，邪见喜破戒种，我今持戒，终不畏汝。若出家人，应诵戒本；若在家人，应诵三归五戒等。鬼便却行，匍匐而去。如是若作种种留难恼人相貌，及馀断除之法，并如禅经中广说。三者魔恼。是魔多化作三种五尘境界相，来破善心。一作违情事，则可畏五尘，令人恐惧；二作顺情事，则可爱五尘，令人心著；三非违非顺事，则平等五尘，动乱行者。是故魔名杀者，亦名华箭，亦名五箭，射人五情故，名色中作种种境界，惑乱行人。作顺情境者，或作父母兄弟，诸佛形像、端正男女，可爱之境，令人心著；作违情境界者，或作虎、狼、师子、罗刹之形，种种可畏之像，来怖行人；作非违非顺境者，则平常之事，动乱人心，令失禅定，故名为魔。或作种种好恶之音声，作种种香臭之气，作种种好恶之味，作种种苦乐境界，来触人身，皆是魔事，其相众多，今不具说。举要言之，若作种种五尘，恼乱于人，令失善法，起诸烦恼，皆是魔军，以能破坏平等佛法，令起贪欲、忧愁、瞋恚、睡眠等诸障道法，如经偈中说：欲是汝初军，忧愁为第二，饥渴第三军，渴爱为第四，睡眠第五军，怖畏为第六，疑悔第七军，瞋恚为第八，利养虚称九，自高慢人十，如是等众军，压没出家人，我以禅智力，破汝此诸军，得成佛道已，度脱一切人。行者既觉知魔事，即当却之。却法有二：一者修止却之，凡见一切外诸恶魔境，悉知虚诳，不忧不怖，亦不取不舍，妄计分别，息心寂然，彼自当灭；二者修观却之，若见如上所说种种魔境，用止不去，即当反观能见之心，不见处所，彼何所恼，如是观时，寻当灭谢。若迟迟心不去，但当正心，勿生惧想，不惜躯命，正念不动，知魔界如，即佛界如，若魔界如佛界如，一如无二如，如是了知，则魔界无所舍，佛界无所取，佛法自当现前，魔境自然消灭。复次，若见魔境不谢，不须生忧，若见灭谢，亦勿生喜，所以者何，未曾见有人坐禅，见魔化作虎狼来食人，亦未曾见魔化作男女来为夫妇。当其幻化，愚人不了，心生惊怖，及起贪著，因是心乱，失定发狂，自致其患，皆是行人无智受患，非魔所为。若诸魔境恼乱行人，或经年月不去，但当端心正念坚固，不惜身命，莫怀忧惧，当诵大乘方等诸经治魔咒，默念诵之，存念三宝，若出禅定，亦当诵咒自防，忏悔惭愧，及诵波罗提木叉，邪不干正，久久自灭。魔事众多，说不可尽，善须识之。是故初心行人，必须亲近善知识，为有如此等难事，是魔入人心，能令行者心神狂乱，或喜或忧，因是成患致死。或时令得诸邪禅定，智慧神通陀罗尼，说法教化，人皆信伏，后即坏人出世善事，及破坏正法。如是等诸异非一，说不可尽，今略示其要，为令行人于坐禅中，不妄受诸境界。取要言之，若欲遣邪归正，当观诸法实相，善修止观，无邪不破。故《释论》云：除诸法实相，其馀一切皆是魔事。如偈中说：若分别忆想，即是魔罗网，不动不分别，是则为法印。

治病第九

行者安心修道，或四大有病，因今用观，心息鼓击，发动本病；或时不能善调适身、心、息三事，内外有所违犯，故有病患。夫坐禅之法，若能善用心者，是四百四病自然除差；若用心失所，则四百四病因之发生。是故若自行化他，应当善识病源，善知坐中内心治病方法，一旦动病，非唯行道有障，则大命虑失。今明治病法中有二意：一明病相，二明治病方法。一明病发相者，病发虽复多途，

略出不过二种。一者四大增损病相。若地大增者，则肿结沈重，身体枯瘠，如是等百一患生；若水大增者，则痰阴胀满，食饮不消，腹痛下痢等百一患生；若火大增者，即煎寒壮热，支节皆痛，口气，大小便利不通等百一患生；若风大增者，则身体虚悬，战掉疼痛，肺闷胀急，呕逆气急，如是等百一患生。故经云：一大不调，百一病起；四大不调，四百四病一时俱动。四大病发，各有相貌，当于坐时及梦中察之。二者五藏生患之相。从心生患者，身体寒热，及头痛口燥等，心主口故；从肺生患者，身体胀满，四支烦疼，心闷鼻塞等，肺主鼻故；从肝生患者，多无喜心，忧愁不乐，悲思瞋恚，头痛眼暗昏闷等，肝主眼故；从脾生患者，身体面上，游风遍身，痜痒疼痛，饮食失味等，脾主舌故；从肾生患者，咽喉噎塞，腹胀耳聋等，肾主耳故。五藏生病众多，各有其相，当于坐时及梦中察之可知。如是四大，五藏病患，因起非一，病相众多，不可具说。行者若欲修止观法门，脱有患生，应当善知因起，此二种病，通因内外发动；若外伤寒冷风热，饮食不消，而病从二处发者，当知因外发动；若由用心不调，观行违僻，或因定法发时，不知取与，而致此二处患生，此因内发病相。复次，有三种得病因缘不同：一者四大、五藏增损得病，如前说，二者鬼神所作得病；三者业报得病。如是等病，初得即治，甚易得差，若经久则病成，身羸病结，治之难愈。二明治病方法者，既深知病源起发，当作方法治之。治病之法，乃有多途，举要言之，不出止观二种方便。云何用止治病相？有师言：但安心止在病处，即能治病，所以者何，心是一期果报之主，譬如王有所至处，群贼迸散；次有师言：脐下一寸，名忧陀那，此云丹田，若能止心守此不散，经久即多有所治；有师言：常止心足下，莫问行、住、寝、卧，即能治病，所以者何，人以四大不调，故多诸疾患，此由心识上缘，故令四大不调，若安心在下，四大自然调适，众病除矣；有师言：但知诸法空无所有，不取病相，寂然止住，多有所治，所以者何，由心忆想鼓作四大，故有病生，息心和悦，众病即差。故《净名经》云：何为病本？所谓攀缘。云何断攀缘？谓心无所得。如是种种说，用止治病之相非一，故知善修止法，能治众病。次明观治病者，有师言：但观心想，用六种气治病者，即是观能治病。何等六种气？一吹，二呼，三嘻，四呵，五嘘，六呬，此六种息，皆于唇口之中，想心方便，转侧而作，绵微而用，颂曰，心配属呵肾属吹，脾呼肺呬圣皆知，肝藏热来嘘字至，三焦壅处但言嘻；有师言：若能善用观想，运作十二种息，能治众患，一上息，二下息，三满息，四焦息，五增长息，六灭坏息，七暖息，八冷息，九冲息，十持息，十一和息，十二补息，此十二息皆从观想心生，今略明十二息对治之相，上息治沈重，下息治虚悬，满息治枯瘠，焦息治肿满，增长息治羸损，灭坏息治增盛，暖息治冷，冷息治热，冲息治壅塞不通，持息治战动，和息通治四大不和，补息资补四大衰，善用此息，可以遍治众患，推之可知；有师言：善用假想观，能治众病，如人患冷，想身中火气起，即能治冷，此如《杂阿含经》治病秘法七十二种法中广说；有师言：但用止观检析身中，四大病不可得，心中病不可得，众病自差。如是等种种说，用观治病，应用不同，善得其意，皆能治病。当知止观二法，若人善得其意，则无病不治也。但今时人根机浅钝，作此观想多不成就，世不流传。又不得于此更学气术休粮，恐生异见。金石草木之药，与病相应，亦可服饵。若是鬼病，当用强心加咒，以助治之；若是业报病，要须修福忏悔，患则消灭。此二种治病之法，若行人善得一意，即可自行兼他，况复具足通达。若都不知，则病生无治，非唯废修正法，亦恐性命有虞，岂可自行教人！是故欲修止观之者，必须善解内心治病方法，其法非一，

得意在人，岂可传于文耳。复次，用心坐中治病，仍须更兼具十法，无不有益。十法者：一信，二用，三勤，四常住缘中，五别病因法，六方便，七久行，八知取舍，九持护，十识遮障。云何为信？谓信此法必能治病。何为用？谓随时常用。何为勤？谓用之专精不息，取得差为度。何为住缘中？谓细心念念依法，而不异缘。何为别病因起？如上所说。何为方便？谓吐纳运心缘想，善巧成就，不失其宜。何为久行？谓若用之未即有益，不计日月，常习不废。何为知取舍？谓知益即勤，有损即舍之，微细转心调治。何为持护？谓善识异缘触犯。何为遮障？谓得益不向外说，未损不生疑谤。若依此十法所治，必定有效不虚者也。

证果第十

若行者如是修止观时，能了知一切诸法，皆由心生，因缘虚假不实故空，以知空故，即不得一发诸法名字相，则体真止也。尔时上不见佛果可求，下不见众生可度，是名从假入空观，亦名二谛观，亦名慧眼，亦名一切智。若住此观，即堕声闻辟支佛地。故经云：诸声闻众等自叹言，我等若闻净佛国土，教化众生，心不喜乐。所以者何？一切诸法，皆悉空寂，无生无灭，无大无小，无漏无为，如是思惟，不生喜乐。当知若见无为入正位者，其人终不能发三菩提心。此即定力多故，不见佛性。若菩萨为一切众生，成就一切佛法，不应取著无为而自寂灭，尔时应修从空入假观，则当谛观，心性虽空，缘对之时，亦能出生一切诸法，犹如幻化，虽无定实，亦有见闻觉知等相差别不同。行者如是观时，虽知一切诸法毕竟空寂，能于空中修种种行，如空中种树，亦能分别众生诸根，性欲无量故，则说法无量。若能成就无碍辩才，则能利益六道众生，是名方便随缘止，乃是从空入假观，亦名平等观，亦名法眼，亦名道种智。住此观中，智慧力多故，虽见佛性，而不明了，菩萨虽复成就此二种观，是名方便观门，非正观也。故经云：前二种为方便道。因是二空观，得入中道第一义观，双照二谛，心心寂灭，自然流入萨婆若海。若菩萨欲于一念中，具足一切佛法，应修息二边分别止，行于中道正观。云何修正观？若体知心性非真非假，息缘真假之心，名之为正。谛观心性非空非假，而不坏空假之法。若能如是照了。则于心性通达中道，圆照二谛。若能于自心见中道二谛，则见一切诸法中道二谛。亦不取中道二谛，以决定性不可得故，是名中道正观。如《中论》偈中说：因缘所生法，我说即是空，亦名为假名，亦名中道义。深寻此偈意，非惟具足分别中观之相，亦是兼明前二种方便观门旨趣。当知中道正观，则是佛眼一切种智，若住此观，则定慧力等，了了见佛性，安住大乘，行步平正，其疾如风，自然流入萨婆若海。行如来行，入如来室，著如来衣，坐如来座，则以如来庄严而自庄严，获得六根清净，入佛境界，于一切法无所染著，一切佛法皆现在前，成就念佛三昧，安住首楞严定，则是普现色身三昧，普入十方佛土，教化众生，严净一切佛刹，供养十方诸佛，受持一切诸佛法藏，具足一切诸行波罗蜜，悟入大菩萨位。则与普贤、文殊为其等侣，常住法性身中，则为诸佛称叹授记，则是庄严兜率陀天，示现降神母胎，出家诣道场，降魔怨，成正觉，转法轮，入涅槃，于十方国土，究竟一切佛事，具足真应二身，则是初发心菩萨也。《华严经》中，初发心时，便成正觉，了达诸法真实之性，所有慧身，不由他悟。亦云初发心菩萨，得如来一身作无量身。亦云初发心菩萨，即是佛。《涅槃经》云：发心毕竟二不别，如是二心前心难。《大品经》云：须菩提，有菩萨摩诃萨，从初发心，即坐道场，转正法轮，当知则是菩萨为如佛也。《法华经》中，龙女所献珠为证。如是等经，皆明初心具足一切佛法，即是《大

品经》中阿字门，即是《法华经》中为令众生开佛知见，即是《涅槃经》中见佛性故住大涅槃。已略说初心菩萨因修止观证果之相，次明后心证果之相，后心所证境界，则不可知，今推教所明，终不离止观二法。所以者何？如《法华经》云：殷勤称叹诸佛智慧，则观义，此即约观以明果也；《涅槃经》广辩百句解脱，以释大涅槃者，涅槃则止义，是约止以明果也。故云大般涅槃名常寂定，定者即是止义。《法华经》中虽约观明果，则摄于止，故云乃至究竟涅槃，常寂灭相，终归于空。《涅槃》中虽约止明果，则摄于观，故以三德为大涅槃。此二大经虽复文言出没不同，莫不皆约止观二门，辨其究竟，并据定慧两法，以明极果。行者当知初、中、后果，皆不可思议。故新译《金光明经》云：前际如来，不可思议；中际如来、种种庄严；后际如来，常无破坏。皆约修止观二心，以辨其果故。《般舟三昧经》中偈云：诸佛从心得解脱，心者清净名无垢，五道鲜洁不受色，有学此者成大道。誓愿所行者，须除三障五盖，如或不除，虽勤用功，终无所益。

六妙法门

智　顗

简　介

又称《不定止观》，系智顗应陈朝尚书令毛喜请求而写。全书将六妙法门分为十类，而以其中的次第相生六妙门为主要内容，即一般所说的六妙法。为佛家禅定三种入门方法（观息法、观色法、观心法）中的观息法，或称数息观，梵文音译为安般，具体方法分为数、随、止、观、还、净六步。实是一种以调身与调心相结合的修练方法。此法最早已见于本书所选的《安般守意经》，其中所说的“佛有六结意，谓数息、相随、止、观、还、净”的六结意即是六妙法。智顗加以改造发挥，改称六妙门，每一法门中又分成修与证两部分，共分成十二个层次，表示功法的逐步提高。

六妙门者，盖是内行之根本，三乘得道之要径。故释迦初诣道树，跏趺坐草，内思安般，一数，二随，三止，四观，五还，六净。因此万行开发，降魔成道。当知佛为物轨，示迹若斯，三乘正士，岂不同游此路。所言六者，即是数法，约数明禅，故言六也。如佛或约一数辩禅，所谓一行三昧；或约二数，谓一止二观；或约三数，谓三三昧；或约四数，所谓四禅；或约五数，谓五门禅；或约六数，谓六妙门；或约七数，谓七依定；或约八数，谓八背舍；或约九数，谓九次第定；或约十数，谓十禅支。如是等，乃至百千万亿阿僧只，不可说诸三昧门，悉是约数说诸禅也。虽数有多少，穷其法相，莫不悉相收摄，以众生机悟不同，故有增减之数，分别利物，今言六者，即是约数法而标章也。妙者，其意乃多，若论正意，即是灭谛涅槃，故灭四行中，言灭止妙离，涅槃非断非常，有而难契，无而易得，故言妙也。六法能通，故名为门，门虽有六，会妙不殊。故经言：泥洹真法宝，众生从种种门入。此则通释六妙门之大意也。六妙门大意有十：第一历别对诸禅六妙门，第二次相生六妙门，第三随便宜六妙门，第四随对治六妙门，第五相摄六妙门，第六通别六妙门，第七旋转六妙门，第八观心六妙门，第九圆观六妙门，第十证相六妙门。

释第一历别对诸禅定明六妙门。即为六意。一者依数为妙门，行者因数息故，即能出生四禅、四无量心、四无色定，若于最后非非想定，能觉知非是涅槃，是人必定得三乘道。何以故？此定阴界入和合，故有虚诳不实，虽无粗烦恼，而亦成就十种细烦恼，知

已破折，不住不著，心得解脱，即证三乘涅槃故，此义如须跋陀罗，佛教断非非想处惑，即便获得阿罗汉果。数为妙门，意在于此也。二者随为妙门者，行者因随息故，即能出生十六特胜，所谓一知息入，二知息出，三知息长短，四知息遍身，五除诸身行，六心受喜，七心受乐，八受诸心行，九心作喜，十心作摄，十一心作解脱，十二观无常，十三观出散，十四观离欲，十五观灭，十六观弃舍。云何观弃舍？此观破非想处惑。所以者何？凡夫修非想时，观有常处，如痈如疮，观无想处，如痴也。第一妙定，名曰非想，作是念已，即弃舍有想无想，名非有想非无想，故知非想即是两舍之义。今佛弟子观行破折，义如前说，是故深观弃舍，不著非想，能得涅槃。随为妙门，意在此也。三者止为妙门者，行者因止心故，即便次第发五轮禅，一者地轮三昧，即未到地；二者水轮三昧，即是种种诸禅定善根发也，三者虚空轮三昧，即五方便人，觉因缘无性如虚空；四者金沙轮三昧，即是见思解脱，无著正慧，如金沙也；五者金刚轮三昧，即是第九无碍道，能断三界结使，永尽无馀，证尽智无生智入涅槃。止为妙门，意在此也。四者观为妙门者，行者因修观故，即能出生九想、八念、十想、八背舍、八胜处、十一切处、九次第定、师子奋迅三昧、超越三昧、炼禅、十四变化心、三明、六通及八解脱，得灭受想，即入涅槃，观为妙门，意在此也。五者还为妙门者，行者若用慧行，善巧破折，反本还源，是时即便出生空无想无作、三十七品、四谛、十二因缘、中道正观，因此得入涅槃。还为妙门，意在此也。六者净为妙门者，行者若能体识一切诸法，本性清净，即便获得自性禅也。得此禅故，二乘之人，定证涅槃，若是菩萨，入铁轮位，具十信心，修行不止，即便出生九种大禅，所谓自性禅、一切禅、难禅、一切门禅、善人禅、一切行禅、除恼禅、此世他世乐禅、清净禅。菩萨依是禅故，得大菩提果，已得今得当得。净为妙门，意在此也。

次释第二次第相生六妙门者。次第相生，入道之阶梯也。若于欲界中，巧行六法，第六净心成就，即发三乘无漏，况复具足诸禅三昧，此即与前有异。所以者何？如数有二种：一者修数，二者证数。修数者，行者调和气息，不涩不滑，安详徐数，从一至十，摄心在数，不令驰散，是名修数。证数者，觉心任运，从一至十，不加功力，心住息缘，觉息虚微，心相渐细，患数为粗，意不欲数，尔时行者应当放数修随。随亦有二：一者修随，二者证随。修随者，舍前数法，一心依随息之出入，摄心缘息，知息入出，心住息缘，无分散意，是名修随。证随者，心既微细，安静不乱，觉息长短，遍身入出，心息任运相依，意虑恬然凝静，觉随为粗，心厌欲舍，如人疲极欲眠，不乐众务，尔时行者应当舍随修止。止亦有二：一者修止，二者证止。修止者，息诸缘虑，不念数随，凝寂其心，是名修止。证止者，觉身心泯然入定，不见内外相貌，定法持心，任运不动，行者是时即作是念，今此三昧，虽复无为寂静，安隐快乐，而无慧方便，不能破坏生死，复作是念，今此定者，皆属因缘，阴界入法，和合而有，虚诳不实，我今不见不觉，应须照了，作是念已，即不著止，起观分别。观亦有二：一者修观，二者证观。修观者，于定心中，以慧分别，观于微细，出入息相，如空中风，皮肉筋骨，三十六物，如芭蕉不实，心识无常，刹那不住，无有我人，身受心法，皆无自性，不得人法，定何所依，是名修观。证观者，如是观时，觉息出入，遍诸毛孔，心眼开明，彻见三十六物，及诸虫户，内外不净，刹那变易，心生悲喜，得四念处，破四颠倒，是名证观。观相既发，心缘观境，分别破折，觉念流动，非真实道，尔时应当舍观修还。还亦有二：一者修还，二者证还。修还者，既知观从心生，若从折境，此即不会本源，应当反观观心，此观心者，从何而生？为从观

心生，为从非观心生，若从观心生，即已有观，今实不尔，所以者何？数、随、止等三法中，未有即观故，若从不观心生，不观心为灭生，为不灭生，若不灭生，即二心并，若灭法生，灭法已谢，不能生观，若言亦灭亦不灭生，乃至非灭非不灭生，皆不可得，当知观心本自不生，不生故不有，不有故即空，空故无观心，若无观心，岂有观境，境智双亡，还源之要也，是名修还相。证还相者，心开发，不加功力，任运自能破折，反本还源，是名证还。行者当知，若离境智，欲归无境智，不离境智缚，以随二边故，尔时当舍还门，安心净道。净亦有二：一者修净，二者证净。修净者，知色净故，不起妄想分别，受想行识，亦复如是，息妄想垢，是名修净，息分别垢，是名修净，息取我垢，是名修净，举要言之，若能心如本净，是名修净，亦不得能修所修，及净不净，是名修净。证净者，如是修时，豁然心慧相应，无碍方便，任运开发，三昧正受，心无依恃。证净有二：一者相似证，五方便相似无漏道慧发；二者真实证，苦法忍乃至第九无碍道等，真无漏心慧发也。三界垢尽，故名证净。复次，观众生空，故名为观，观实法空，故名为还，观平等空，故名为净；复次，空三昧相应，故名为观，无相三昧相应，故名为还，无作三昧相应，故名为净；复次，一切外观名为观，一切内观名为还，一切非内非外观名为净。故先尼梵志言：非内观故得是智慧，非外观故得是智慧，非内外观故得是智慧，亦不无观，故得是智慧也。

次释第三随便宜六妙门。夫行者欲得深禅定智慧，乃至实相涅槃，初学安心，必须善巧。云何善巧？当于六妙法门，悉知悉觉，调伏其心，随心所便，可以常用。所以者何？若心不便，修治即无益，是故初坐时，当识调心学数，次当学随，复当学止、观、还等，各各经数日，学已，复更从数随，乃至还净，安心修习，复各经数日，如是数反，行者即应自知心所便宜。若心便数，当以数法安心，乃至净亦如是，随便而用，不简次第。如是安心时，若觉身安息调，心静开明，始终安固，当专用此法，必有深利。若有妨生，心散暗塞，当更随便转用馀门，安即为善，可以长轨。是则略明初学善巧安心六妙门。是知便宜用心大意。复次，行者心若安隐，必有所证。云何为证？所谓得持身，及粗住细住、欲界未到地、初禅等种种诸禅定。得诸定已，若心住不进，当随定深浅，修六妙门开发。云何名浅定不进，修六门令进？如行者初得持身法，及粗细住法，经于日月而不增进，尔时应当细心修数。数若不进，复当修随，随若不进，当细凝心修止，止若不进，当定中观阴入界法，观若不进，当还更反检心源，还若不进，当寂然体净，用此六法。若偏于一法增进之时，当即善修之，既渐进入深禅定，便过数境，数相既谢，进发随禅，于此定中，若不境进，当善修随、止、观、还、净等五法。定进渐深，随境已度，若发止禅，禅若不进，当善修止及观、还、净等四法。止定进渐深，观心开发，虽有止法，知从缘生，无有自性，止相已谢，若观禅不进，当更善巧修观及还、净等三法。观禅既进，进已若谢，转入深定，慧解开发，唯觉自心所有法相，知观虚诳不实，亦在妄情，如梦中所见，知已不受，还反照心源。还禅经久，又不进，当复更善反观心源，及体净当寂，还禅既进，进已若谢，便发净禅，此禅念相观已除，言语法皆灭，无量众罪除，清净心常一，是名净禅。净若不进，当善却垢心，体真寂虚，心如虚空，无所依倚，尔时净禅渐深寂，豁然明朗，发真无漏，证三乘道。此则略说六妙门随便宜而用，增长诸禅功德智慧，乃至入涅槃也。复次，行者于其中间，若有内外障起，欲除却者，亦当于六门中，随取一法，一一试用却之。若得差者，即为药也。治禅障及禅中魔事病患，功用六门悉得差也。上来所说，其意难见，行者若用此法门，当善思

惟取意，勿妄行也。

次释第四对治六妙门。三乘行者，修道会真，悉是除障显理，无所造作。所以者何？二乘之人，四住惑除，名得圣果，更无别法，菩萨大士，破尘沙无明障尽故，菩提理显，亦不异修，此而推之，若能巧用六门对治，破内外障，即是修道，即是得道，更无别道。云何功用六门对治？行者应当知病识药。云何知病？所谓三障：一者报障，即是今世不善，粗动散乱障界入也；二者烦恼障，即三毒十使等诸烦恼也；三者业障，即是过去现在所起障道恶业，于未受报中间，能障圣道也。行者于坐禅中，此三障发，当善识其相，用此法门对治除灭。云何坐中知报障起相？云何对治等？分别觉观心散动，攀缘诸境，无暂停住故，名报障起。浮动明利，攀缘诸境，心散纵横，如猿猴得树，难可制录。尔时行者应用数门，调心数息，当知即真对治也。故佛言觉观多者，教令数息。二者于坐禅中，或时其心亦昏亦散，昏即无记心，暗即睡眠，散即心浮越逸，尔时行者当用随门，善调心随息，明照入出，心依息缘，无分散意，照息出入，治无记昏睡，心依于息，治觉观攀缘。三者于坐禅中，若觉身心急气粗，心散流动，尔时行者当用止门，宽身放息，制心凝寂，止诸忆虑，此为治也。复次，云何烦恼障起？云何对治？烦恼有三种：一者于坐禅中，贪欲烦恼障起，尔时行者当用观心门中九想、初背舍、二胜处、诸不净门，为对治也；二者于坐禅中，瞋恚烦恼障起，尔时行者当用观心门中慈悲喜舍等，为对治也；三者于坐禅中，愚痴邪见烦恼障起，尔时行者当用还门反照十二因缘、三空道品，破折心源，还归本性，此为治也。复次，云何对治障道业起？业即三种，治法亦三：一者于坐禅中，忽然垢心昏暗，迷失境界，当知黑暗业障起，尔时行者当用净门中，念方便净应身三十二相清净光明，为对治也；二者于坐禅中，忽然恶念，思惟贪欲，无恶不造，当亦是过去罪业之所作也，尔时行者当用净门中，念报佛一切种智圆净常乐功德，为对治也；三者于坐禅中，若有种种诸恶境界相现，乃至逼迫身心，当知悉是过去今世所造恶业障发也，尔时行者当用净门中，念法身本净不生不灭本性清净，为对治也。此则略说六门对治断除三障之相，广说不异十五种障也。复次，行者于坐禅中，若发诸馀禅深定智慧解脱，有种种障起，当于六门中善巧用对治法也。粗细障法既除，真如实相自显，三明六通自发，十力、四无所畏、一切诸佛菩萨功德行愿，自然现前，不由造作。故经云：又见诸如来，自然成佛道。

次释第五相摄六妙门。夫六妙门相摄，近论则有二种，远寻则有多途。何等为二？一者六门自体相摄，二者巧修六门出生胜进相摄，云何名自体相摄？行者修六门时，于一数息中，任运自摄随、止、观、还、净等五法。所以者何？如行者善调心数息之时，即体是数门，心依随息而数故，即摄随门；息诸攀缘制心在数故，即摄止门；分别知心数法，及息了了分明故，即摄观门；若心动散，攀缘五欲，悉是虚诳，心不受著，录心还归数息故，即摄还门；摄数息时，无有五盖及诸粗烦恼垢，身心寂然，即摄净门。当知于数息中，即有六门，随、止、观、还、净等，一一皆摄六门，此则六六三十六妙门。上来虽复种种运用不同，悉有今意，若不分别，行人不知。此则略说六妙门自体相摄，一中具六相也。复次，云何名巧修六妙门出生胜进相摄相？行者于初调心数息，从一至十，心不分散，是名数门。当数息时，静心善巧，既知息初入，中间经游至处，乃至入已还出，亦如是，心悉觉知，依随不乱，亦成就数法，从一至十，是则数中成就随门；复次，行者当数息时，细心善巧，制心缘数法及息，不令细微觉观得起，刹那异念分别不生，是则于数中成就止门；复次，行者当数息时，成就息念巧慧方便，用静鉴之心，照息生灭，兼

知身分刹那思想，阴入界法，如云如影，空无自性，不得人法，是时于数息中成就息念巧慧观门；复次，行者当数息时，非但成就观智，识前法虚假，亦复善巧觉了观照之心，无有自性，虚诳不实，离知觉想，是则于数息中成就还门；复次，行者当数息时，非但不得所观能观以慧方便，亦不得无能观所观，以本净法性，如虚空不可分别故，尔时行者心同法性，寂然不动，是则于数息中成就净门。以五门庄严数息，随、止、观、还、净，皆亦如是，今不别说。此则六六三十六，亦名三十六妙门。行者若能如是善巧修习六妙门者，当知必得种种诸深禅定智慧，入三乘涅槃也。

次释第六通别六妙门。所以言通别六门者，凡夫、外道、二乘、菩萨通观数息一法，而解慧不同，是故证涅槃殊别，随、止、观、还、净，亦复如是。所以者何？凡夫钝根行者，当数息时，唯知从一至十，令心安定，欲望此入禅，受诸快乐，是名于数息中而起魔业，以贪生死故。复次，如诸利根外道，见心猛盛，见因缘故，当数息时，非但调心数息，从一至十，欲求禅定，亦能分别现在有息无息、亦有亦无，非有非无，过去息如去不如去，亦如去亦不如去，非如去非不如去，未来息有边无边，亦有边亦无边，非有边非无边，现在息有常耶无常耶，亦常亦无常耶，非常非无常耶，及心亦尔。随心所见，计以为实，谓他所说悉为妄语，是人不了息相，随妄见生分别，即是数息戏论，四边火烧，生烦恼处，长夜贪著邪见，造诸邪行，断灭善根，不会无生，心行理外，故名外道。如是二人，钝利虽殊，三界生死轮回无别。复次，云何名为声闻数息相？行者欲速出三界，自求涅槃故，修数息以调其心，尔时于数息中，不离四谛正观。云何于数息中观四真谛？行者知息依身，身依心，三事和合，名阴界入，阴界入者，即是苦也。若人贪著阴界入法，乃至随逐见心，分别阴界入法，即名为集，若能达息真性，即能知苦无生，不起四受，四行不生，即钝使利使，诸烦恼结，寂然不起，故名为灭。知苦正慧，能通理无壅，故名为道。若能如是数息，通达四谛，当知是人必定得声闻道，毕故不造新。复次，云何于数息中入缘觉道？行者求自然慧，乐独善寂，深知诸法因缘，当数息时，即知数息之念即是有支，有缘取，取缘爱，爱缘受，受缘触，触缘六入，六入缘名色，名色缘识，识缘行，行缘无明。复观此息念之有，名善有为业，有善因缘，必定能感未来世人天受，受因缘故，必有老死忧悲苦恼，三世因缘，生死无际，轮转不息，本无有生，亦无有死，不善思惟心行所造。若知无明体性本自不有，妄想因缘和合而生，无所有故，假名无明，无明尚尔，亦不可得，当知行等诸因缘法，皆无根本，既无行等因缘，岂有今之数息之实！尔时行者深知数息属因缘，空无自性，不受不著，不念不分别，心如虚空，寂然不动，豁然无漏心生，成缘觉道。复次，云何名为菩萨数息相？行者为求一切智、佛智、自然智、无师智，如来知见力无所畏，愍念安乐无量众生，故修数息，欲因此法门入一切种智。所以者何？如经中说：阿那般那，三世诸佛入道之初门。是故新发心菩萨，欲求佛道，应先调心数息。当数息时，知息非息，犹如幻化，是故息非是生死，亦非是涅槃，尔时于数息中，不得生死可断，不得涅槃可入，是故不住生死，既无二十五有系缚，不证涅槃，则不堕声闻辟支佛地，以平等大慧，即无取舍心，入息中道，名见佛性，得无生忍，住大涅槃常乐我净。故经云：譬如大水能突荡一切，唯除杨柳，以其软故，生死大水，亦复如是，能漂没一切凡夫之人，唯除菩萨住于大乘大般涅槃，心柔软故，是名大乘行者，于数息中入菩萨位。此则略说数息妙门，凡圣大小乘通别之相，数息虽通，须解殊别之相，当知数息虽同共修，随其果报差降，馀随、止、观、还、净一一妙门，凡圣大小乘通别，亦复如

是。

次释第七旋转六妙门。上来所说六妙门，悉是共行，与凡夫二乘共故，今此旋转六妙门者，唯独菩萨所行，不与声闻缘觉共，况诸凡夫！所以者何？前第六通别妙门观中说，名从假入空观，得慧眼一切智，慧眼一切智是二乘菩萨共法，今明从空出假旋转六妙门，即是法眼道种智，法眼道种智不与声闻辟支佛共。云何菩萨于数息道中，修从空出假观，起旋转出一切诸行功德相？所谓菩萨行者，当数息时，当发大誓愿，怜愍众生，虽知众生毕竟空，而欲成就众生，净佛国土，尽未来际，作是愿已，即当了所数息，不生不灭，其性空寂，即息是空，非息灭空，息性自空，息即是空，空即是息，离空无息，离息无空，一切诸法，亦复如是。息空故，非真非假，非世间非出世间，求息不得息与非息，而亦成就息念。其所成就息念，如梦如幻，，如响如化，虽无实事可得，而亦分别幻化所作事，菩萨了息，亦复如是。虽无息性可得，而亦成就息念，从一至十，了了分明，深心分别如幻息相，以有无性如幻息故，即有无性世间出世间法。所以者何？无明颠倒，不知息性空故，妄计有息，即生人法执著爱见诸行，故名世间。因有息故，即有阴界入等世间苦乐之果，当知息虽空，亦能成办一切世间善恶因果，二十五有，诸生死事。复次，息相空中，虽无出世间相，而非不因息分别出世间法。所以者何？不知息相空故，即无明不了造世间业，知息空无所有故，即无无明妄执，一切诸结烦恼无所从生，是名出世间因，因灭故，得离后世世间二十五有等果，名出世间果，能出世间颠倒因果法故，是名出世间法，于出世间真正法中，亦有因果。因者，知息空正智慧，为出世间因，妄计息中人我无明颠倒，及苦果灭故，名为出世间果。故知菩萨观息非息，虽不得世间出世间，亦能分别世间及出世间。复次，菩萨观息性空时，不得四谛，而亦通达四谛。所以者何？如上所说世间果者，即是苦谛，世间因者，即是集谛，出世间果者，即是灭谛，出世间因者，即是道谛，故观于息相，不见四谛，而能了了分别四谛，为声闻众生广演分别。复次，菩萨了息空中，不见十二因缘，而亦通达十二因缘。所以者何？过去息性空无所有，妄见有息，而生种种颠倒分别，起诸烦恼，故名无明，无明因缘，则有行识名色六入触受爱取，有生老死忧悲苦恼等，轮转不息，皆由不了息如虚空无所有故，若知息空寂，即破无明，无明灭故，则十二因缘皆灭。菩萨如是了息非息，虽不得十二因缘，亦能了了通达十二因缘，为求缘觉乘人广演分别。复次，菩萨了息无性，尔时尚不见有息，何况于息道中，见有六蔽及六度法，虽于息性中，不见六蔽及六度法，而亦了了通达六蔽六度。所以者何？行者当数息时，即自了知，若于非息之中，而见息者，是必定成就悭贪蔽法。悭有四种，一者悭惜财物，见息中有我，为我生悭故；二者悭身，于息中起身见故；三者悭命，于息中不了，计有命故；四者悭法，于息中不了，即起见执法心生故。行者为破坏如是悭蔽恶法故，修四种檀波罗密：一者知息空非我，离息亦无我，既不得我，聚诸财物，何所资给，尔时悭财之心即便自息，舍诸珍宝，如弃涕唾，当知了达息性，即是财施檀波罗密；复次，菩萨知无身性，息等诸法不名为身，离息等法亦无别身，尔时知身非身，即破悭身之执，既不悭于身，即能以身为奴仆给使，如法施与前人，当知了知息非息，即能具足成就舍身檀波罗密；复次，行者若能了息性空，不见即息是命，离息有命，既不得命，破悭命心，尔时即能舍命，给施众生，心无惊畏，当知了达息空，即能具足舍命檀波罗密；复次，行者若达息空，即不见阴入界等诸法，亦不见世间出世间种种法相，为破众生种种横计，迷执诸法轮回六趣，故有所说，而实无说无示，以听者无闻无得故，是时虽行法施，不执法施，无恩于彼，而

利一切，譬如大地虚空日月利益世间，而无心于物，不求恩报，菩萨达息性空，行平等法施檀波罗密利益众生，亦复如是。当知菩萨知息性空，不得悭度，而能了了分别悭度，以不可得故，知息性空，具足尸罗、羼提、毗梨耶、禅那、般若波罗密，亦复如是。是中应一一广旋转诸波罗密相，为求佛道善男子、善女人，开示分别，是即略说于数息门中，修旋转陀罗尼菩萨所行无碍方便。菩萨若入是门，直说数息调心，穷劫不尽，况复于随、止、观、还、净等，种种诸禅、智慧神通、四辩、力无所畏、诸地行愿、一切种智、无尽一切功德，旋转分别，而可尽乎！

次释第八观心六妙门。观心六妙门者，此为大根性行人，善识法要，不由次第，悬照诸法之源。何等为诸法之源？所谓众生心也。一切万法，由心而起，若能反观心性，不可得心源，即知万法皆无根本，约此观心说六妙门，非如前也。所以者何？如行者初学观心时，知一切世间出世间诸数量法，皆悉从心出，离心之外，更无一法，是则数一切法，皆悉约心故数，当知心者即是数门。复次，行者当观心时，知一切数量之法，悉随心王，若无心王，即无心数，心王动故，心数亦动，譬如百官臣民，悉皆随顺大王，一切诸数量法，依随心王，亦复如是，如是观时，即知心是随门。复次，行者当观心时，知心性常寂，即诸法亦寂，寂故不念，不念故即不动，不动故名止也，当知心者即是止门。复次，行者当观心时，觉了心性犹如虚空，无名无相，一切语言道断，开无明藏，见真实性，于一切诸法得无著慧，当知心者即是观门。复次，行者当观心时，既不得所观之心，亦不得能观之智，尔时心如虚空，无所依倚，以无著妙慧，虽不见诸法，而还通达一切诸法，分别显示，入诸法界，无所缺减，普现色身，垂形九道，入变通藏，集诸善根，回向菩提，庄严佛道，当知心者即是还门。复次，行者当观心时，虽不得心及诸法，而能了了分别一切诸法，虽分别一切法，不著一切法，成就一切法，不染一切法，以自性清净，从本以来，不为无明惑倒之所染故，故经云，心不染烦恼，烦恼不染心，行者通达自性清净心故，入于垢法，不为垢法所染，故名为净，当知心者即是净门。如是六门，不由次第，直观心性，即便具足也。

次释第九圆观六妙门。夫圆观者，岂得如上所说，但观心源，具足六妙门，观余诸法，不得尔乎。今行者观一心，见一切心及一切法；观一法，见一切法及一切心；观菩提，见一切烦恼生死；观烦恼生死，见一切菩提涅槃；观一佛，见一切众生及诸佛；观一众生，见一切佛及一切众生，一切皆如影现，非内非外，不一不异，十方不可思议，本性自尔，无能作者。非但于一心中，分别一切十方法界凡圣色心诸法数量，亦能于一微尘中，通达一切十方世界诸佛凡圣色心数量法门。是即略说圆观数门，随、止、观、还、净等，一一皆亦如是。是数微妙，不可思议，非口所宣，非心所测，尚非诸小菩萨及二乘境界，况诸凡夫！若有利根大士，闻如是妙法，能信解受持，正念思惟，专精修习，当知是人，行佛行处，住佛住处，入如来室，著如来衣，坐如来座，即于此身，必定当得六根清净，开佛知见，普现色身，成等正觉。故《华严经》云：初发心时便成正觉，了达诸法真实之性，所有慧身不由他悟。

次释第十证相六妙门。前九种六妙门，皆修因之相，义兼证果，说不具足，今当更分别六妙门证相。六门有四种：一者次第证，二者互证，三者旋转证，四者圆顿证。云何次第证？如上第一历别对诸禅门，及次第相生六妙门中，已略说次第证相，细寻自知，今不别说。第二互证，此约第三随便宜、第四对治、第五相摄、第六通观，四种妙门中论证相。所以者何？此四种妙门，修行方便，无定次第，故证亦复回互不定，如行者当数息时，发十六触等诸暗证，隐没无记有垢等法，

此禅即是数息证相之体，而今不定，或有行者于数息中，见身毛孔虚疏，彻见三十六物，当知于数息中证于随门；复有行者于数息中，证空静定，以觉身心寂然，无所缘念，入此定时，虽复浅深有殊，而皆是空寂之相，当知于数息中证止门禅定也；复次，行者当数息时，内外死尸不净膨胀烂坏，及白骨光明等，定心安隐，当知于数息中证观门禅也；复次，行者当数息时，发空无相智慧，三十七品、四谛、十二因缘等，巧慧方便，思觉心起，破折诸法，反本还源，当知于数息中证还门禅也；复次，行者或于数息之时，身心寂然，不得诸法，妄垢不生，分别不起，心想寂然，明识法相，无所依倚，当知于数息中证净门禅也。此则略说于数息中，互发六门禅相，前后不定，未必悉如今说。馀随、止、观、还、净，一一互证诸禅相亦如是。所以有此互证诸禅者，意有二种，一者修诸禅时互修故，发亦随互，意如前四种修六妙门相；二者宿世业缘善根发，是故互发不定，义如坐禅内方便验善恶根性中广说。第三云何名证旋转六妙门相?此的依第七旋转修故发，所谓证相者，即有二种：一者证旋转解，二者证旋转行。云何名为证旋转解发相？行者于数息中，巧慧旋转修习故，尔时或证深禅定，或证浅定，于此等定中，豁然心慧开发，旋转觉识，解真无碍，不由心念，任运旋转觉识法门。旋转有二种：一者总相，旋转解，二者别相。总相复有二种：一者解真总相，二者解俗总相。别相复有二种：一者解真别相，二者解俗别相。于一总相法中，旋转解一切法，别相亦尔。云何名为证旋转行相？行者如所解，心不违言，心口相应，法门现前，心行坚固，任运增长，不由念力，诸善功德，自生诸恶自息。总相别相，皆如上说，但有相应之异，入诸法门境界显现之殊故。今则略出证旋转行，如一数门，具二种证旋转故，馀随、止、观、还、净亦如是，略说不具足者，自善思惟，取意广对诸法门也。证旋转六妙门者，即是得旋陀罗尼门也。是名无碍辩才巧慧方便，遮诸恶令不得起，持诸功德令不漏失，任是法门，必定不久入菩萨位，成就阿耨多罗三藐三菩提也。第四云何名为圆证六妙门？行者因第八观心、第九圆观，二种六妙门为方便，是观成时，即便发圆证也。证有二种：一者解证，无碍巧慧，不由心念，自然圆证，识法界故名解证；二者会证，妙慧朗然开发，明照法界，通达无碍也。证相有二种：一者相似证相，如《法华经》中明六根清净相；二者真实证相，如《华严经》中明初发心圆满功德智慧相也。云何名相似圆证为六妙门？如《法华经》说眼根清净中，能一时数十方凡圣色心等法数量，故名数门；一切色法随顺于眼根，眼不违色法，共相随顺，故名随门；如是见时，眼根识寂然不动，故名止门；不以二相见诸佛国，通达无碍，善巧分别，照了法性，故名观门；还于眼根境界中，通达耳、鼻、舌、身、意等诸根境界，悉明了无碍，不一不异相故，故名还门，复次，见己眼根境界，还于十方凡圣眼界中现，故亦名为还门；虽了了通达见如是事，而不起妄想分别，知本性常净，无可染法，不住不著，不起法爱，故名净门。此则略说于眼根清净中，证相似六妙门相，馀五根亦如是，广说如《法华经》明也。云何名真实圆证六妙门？有二种：一者别对，二通对。一别对者，十住为数门，十行为随门，十回向为止门，十地为观门，等觉为还门，妙觉为净门。二通对者，有三种证：一者初证，二者中证，三者究竟证。初证者，有菩萨入阿字门，亦名初发心住，得真无生法忍慧，尔时能于一念心中，数不可说微尘世界，诸佛菩萨声闻缘觉诸心行，及数无量法门，故名数门；能一念心中，随顺法界所有事业，故名随门；能一念心中，入百千三昧及一切三昧，虚妄及习俱止息故，名为止门；能一念心中，觉了一切法相，具足种种观智慧，故名观门；能一念心中，通达诸法，了了分明，神通转变，调伏众生，反本还源，故名还门；能一念心中，成就如上所说事，而心无染著，不

为诸法之所染污故，亦能净佛国土，令众生入三乘净道，故名净门。初心菩萨入是法门，如经所说，亦名为佛也。已得般若正慧，闻如来藏，显真法身，具首楞严，明见佛性，住大涅槃，入法华三昧不思议一实境界也。广说如《华严经》中所明，是为初住证不可思议真实六妙门也。中证者，馀九住、十行、十回向、十地等觉地，皆名中证不可思议真实六妙门也。云何名究竟圆证六妙门？后心菩萨入荼字门，得一念相应慧，妙觉现前，穷照法界，于六种法门究竟通达，功用普备，无所缺减，即是究竟圆满六妙门也。分别数、随、止、观、还、净诸法门证相，意不异前，但有圆极之殊，故《璎珞经》云：三贤十圣忍中行，唯佛一人能尽源。《法华经》言：唯佛与佛，乃能究尽诸法实相。此约修行教道，作如是说，以理而为论，法界圆通，诸佛菩萨所证法门，始终不二。故《大品经》言：初阿后荼，其意无别。《涅槃经》言：发心毕竟二不别，如是二心先心难。《华严经》言：从初地悉具一切诸地功德。《法华经》言：如是本末究竟等。

天台智者大师禅门口诀

智　顗

简　介

这是阐述天台止观坐禅法门的口诀，全文以极简炼的语言对止观坐禅法要，六妙法门作了精述。文中对坐禅姿式、调息方法以及坐禅治病等种种方法都有明确阐述。是更适于操作更简便易学的坐禅法。

天台智者大师禅门口诀

师言安般守意，当知色心相因而息，犹然火缘薪以烟。睹烟清浊则览燥湿之形。察息细粗用镜真邪之候。守之者庶使望云造浦候岸，制篙识其机道，船获济矣。师言身安意正其若油净灯明，是故既欲守意先在安身。安身者。安处身风无令风事远净。何谓风事？身中有行风横起诸节风、百永风、筋风、力风、骨间风、腰风、脊风、上风、下风，如此诸风位各有分不可相乱则贼。大则颠狂废绝。小则虚实相陵。虚则痒实则痛。痛痒在身何暇系念。颠狂之流故自亡言。凡事动静施为。当先作是想想现在前然后即事也。不尔者粗细相忤新陈交逆。如礼禁奸其何可得止。今略举其一余悉类之。假令将就坐时先作是想。我当于彼处坐彼处去此。应若干步随下足时。稍申其气渐放身体。住风稍来行风渐去。其余威仪亦复如是，如是想者是名安身也。

师说偈曰：

进止有次第　　粗细不相违
譬如善调马　　欲去如欲往
常能谨慎此　　安身心入禅

师言：行立坐卧常应系念。但卧多则沈惛。立多则疲极。行多则纷动难可一心。坐无此过所以多用。行者当住闲静之处结跏趺坐。女则半跏趺平身正直。纵任身体散诞四肢。布置骨解当令关节相应。不倚不曲解衣缓带。辄有不安微动取便要令调适也。安详以左手置右手上。令左手小指头挂右手大指本。下两手大指头。才相跆放颊车。小小开齿微微启举舌。四五过长吐气。次渐平视徐徐细闭目。勿令眼睑大急。当使眼中胧胧然。师说偈诫之

入住出三时，如劫成住坏。
欲速者不达，达者知节量。

师言：息有四种应当拣择。一风二气三喘四息。有声曰风。结滞曰气。出入不尽曰喘。不声不滞出入俱尽曰息。绵绵若存。守喘则劳。守气则结。守风则散乱。守息则定。温师一家系念在已脐中央如豆瓣处。解衣谛观取其相。然后闭目合口开齿举舌向腭。令息调均一心谛观。若有外念摄之令还。若念不

见复解衣看之。熟取其相还复如前。问：何故念脐。答：其息出从脐出入至脐不。脐是息之出天脐由。为知无常故所以念脐。又脐是肠胃根源。从源寻路自然见不净。若见不净便止贪欲。于念处为身为念处。于六妙门为止处。又识神托生之始。与精血合根在于脐。是以人生时唯脐连持。若行者见脐分明自然生厌离免于系也。经言随所至处系心谛观察。谓息入出根于脐也。问：系念时或痛如针刺。或急如绳牵。或痒如虫啖。或冷如水洗。或热如火炙。如是诸触或光神竟寂尔者电光定也。于此时中有无量相似。行者尔时一切勿著。但努力一心而已自然得度。若不精进即退堕也。问：何故数息时忽然忘数但知息？答：心稍稍细应于一心是以失数。向者息是一数是一境与二俱所以粗。问：何故复不知息但知境。答：行者粗观已除息渐微所以不见。有人言。毛孔尽开处皆出故所以无耳。师言息微故不见。此言毛孔散出者。既许出那得鼻门独不出也。言微而不见者据系念为语。毛孔散出者据通畅为语。有人云。息系不行心眼乍明倏如电光。疑是电光定。习者言。若但不见息者是息微故。忽然目明者人多语此是默然。心自此之前亦有小小便身之触。人多以为禅喜乐。师言此是十善相应心非上界也。度此一节入禅境也。履冰临渊尔乃得过耳。师言触者自知不须言之。诸师咸以此验人虚实。言知者恐妄想之流翻为害耳。师言若忽复见息还。从数起一以如前。若坐久一人须出时息现。尔时即随随经十息许。复数数经十息许。乃微动乎脚次动如按摩法。次开目从细至粗乃可起耳。于此时中由恒数息仿佛知之而已。但不复专精也。师教诫时恒说出入有次第偈也。坐禅人问种种病师诫言。但系心在境不令他缘病自差耳。用之者远至三日无有不差。问心乱横见。答摄念可愈。问四大增损那得复差。答心之动转由扇之有风。住正理数然。师教诫常言实心系实境。实缘次第生实。实迭相注自然入实理。问但得禅定便得入理为有地位耶。答利根者心定便入亦无的位。钝根者备经九次第定定尽方会。问外道修禅定至非想那不会理。答外道修定皆滞我心。心为障故不会理也。夫痛者是乱风起由与外争故也。云何与外争。谓心去时以表牵也。如教婴儿行但任之而已。不得牵挽。欲速达者可不慎乎。急者是绞风起。由行者专太过急。风势分不尽故也。若过若不及为失一矣。痒者由行者息生时为不。息灭时谓为生。意与息相违故也。故云不谛不明贼从内生。冷者由行者不以味所念处水大增也。热者由行者常有希望火大增故也。师言夫欲修行者。要须有分无分者不能办事也。何谓为分。所谓四心。一者坚信谓深信师。二者受用谓师法也。三者精勤常自勉励。四者方便谓细回转。云身中脉如百川归海。心如拘物头。四片相合一片齐有十纪脉。共绞络故心端有四十脉也。其下一脉直往趣脐。号曰优陀那风。优陀那者中也。故号此脉为中脉也。初坐之中其外种种变形。或作父母师僧国王美女形像师子虎狼。如是谓魔鬼。行者当假想心。作金刚刀拟之即去。夫病有多种。一身作病。二鬼作病。三魔作病。四不调息成病。五业障病。今须识知第一身自作病者。坐时或倚壁或衣襟。大众未出而卧。此心懈怠魔得其便。入身成病使人身体背脊骨欲疼痛。名为注病难治。行者慎之。治法者用息从头流气。向背脊压骨节道注下。须好用心方差耳。第二鬼作病者。有人坐时其心念种种事。或望有所知。或欲知人吉凶。有兜醯罗鬼来入其身。种种变现或见吉凶事知他身。或知一家一村一聚落一州一郡。及一国土中吉凶美恶等。或如似圣人此非圣也。并是前鬼所作莫取之也。若不治之者久久亦能杀人。第三魔作病者。有人坐时心念利养。魔即现其种种衣服饮食七珍杂物供养之具应识之。若觉急须治之。若不治入心成病者难治。第四病者有人坐不解调息成病。令人身体枯闭而羸瘦。此人无罪易治。治法用遍息正用心息之息名为遍满息。

用之法以心住息。从头溜气遍满四肢。此是不解用息。使筋脉焦枯身无润泽。令以此二息从上流下。令息遍身故名遍息满息。息遍满故身即平复可用止息。云何名止息。平心直住不动是名为止息。第五业障病者。举身睡满颜色虚肥而黄。此人障重难治应须忏悔。治法用焦息爛息。云何名焦爛。二息亦非外别捉爛等物来著身中，还用心息想作焦爛。二息从头至足及溜气四肢。通遍令使肿满得消。还用心息平心直住。息得平复唯须忏悔。复有四肢瘘弱无力。两臂两足欲落。或一臂欲落者。治法用遍息流气使满四肢良久自差。若口向左边洼即注意往左。若右边洼注意右边。若向左角右角如上法。若有宿瘂冷热等病。用息向下流使病不。身中细碎众病皆用息治之。若冷病即用热息流之。若热病即用冷息流之。对治作法各用此二息治之。复须行时用息。若足轻头重此是心高妄想。可息妄想心。可息高心。可向下看心。若足重头轻悲者向心。若行时复次须用心不高不下。使息调和用息使身心俱遍。即入通明观可观心性三昧身相三昧。心相为其本。经言识心达本源无虚假故。治痢法安心脐下。患冷痢则作暖息。患热则作冷息取差为止。治嗽法取嗽欲发时。三过吐气。然后安心中观。嗽欲发时便吐气令出，还如先安心自差。治肿法作息肿断令息撮聚欲遍。当肿上以心住定穿作一孔。令息从中出入即差治耳。满法安心置孔外细细引。自牵气令出须臾自差治。人坐忽然喉中如似有物长一二寸。不肯出者安心物上须心住定。然后分心四向意地语云。内外皆空病从何生。亦须解空性遣之自去。治坐中忽得短气可先嘘气。从鼻却入令气满身竟令出。然后安心置掌之中不久自去。一息治身中种种病法。取气从鼻却入令气满身竟。然后细细闭口随气自内置此息去。引心从骨中直下出不净门外住。眠时引息内脚心。行住坐卧恒用此心。自四处有杂病时须此息息通。然后随病所引气息。从病处出入空无有阂者即差。治冷病用暖息。治热病用冷息。治骨髓病用刀息。破脚十指头并作息破脚趺上骨令出即差。治人身分肿刀息破脚十指奇中令出迸，身肿满安息脚心下。身重作轻息身轻重息。初坐之中数息长短。外神来鼻其心直上至顶蒸热。却之法合口缩气向上至顶。还向下牵气则止。其若不治通目两目俱暗此是何患。若为鬼神。鬼神名字跋违多。舒手盖目盲。即诵咒曰人之波书比丘若波书忧薮波书。诵至三遍。眼即开明还如本初坐。得细住心为外人触。气上塞胸腹胀不得安坐者。比是身中六神俱奔在胸。以是令患治之法。先解衣带出气使长入气使短十息。然后诵前咒命阿那般那乃至十得差。初坐成得细住心为人来触。气上冲肺成病者。即令肺胀过百日。即吐逆不得饮食。此是外有恶神来入人身名跋多神。赤色六眼八孔或大或小，复有三小神名日呼醯。或变形作小儿。或作蟒身。其形赤黑色。兜罗醯神。其形或大或小三遍。初坐中或得身体搜骨节腰背疼痛。自呼辟注。此是何患。此名六根通身游戏。不久患举身顶直三过舒身命阿那般那即差。初坐之中六神沈瞠。为外人来触六神横出身外。毛孔中各有一神。皆来奔入喜有起。身体青肿妨不得坐。治法先合口缩气向上。二遍身中还牵气向下。然后诵前咒命阿那般那。复列恶鬼神名字。呼搜醯跋违多即差，又言名出息为安。安般之人唯数出息。初坐中或有掉动者非久患。治法先命阿那般那。云何乱语休即止。初坐中或有身中火起不是患也。治法外边暗齐火入莫使知闻。盆合头此人令坐傍人唱言。此是大火起开眼不见满三遍即止。初坐中或有身中水出者非患。治法盆盛水莫使闻知。口含水洒面开眼不见满三遍即止。初坐中重触得心为人来惊心中迫连。即时摸扪。下病大小行不通。此是身中六神俱下出故生患。治法缩气向下还牵向上。说咒命阿那波那以差为限。欲上厕用心法。大小便出时可作一切病出。想又行者心少开悟于其深义。如有渐解其心欢喜。思

甚过分复得忍劳患。行者当以智筹量。可不应止则止应观则观。止观顺宜便可得久。患劳之状众多。亦得头痛气满皆用息治之。治头痛法鼻中入气口中微引气出。意想念头中痛气微从口出。若心细微缓调顺时。三度引气出当自欠呿。如是引气欠呿不过至十头痛则差。治腹中气满法。鼻中入气口微引气出。意念腹中闷气。使从口中出患时当嗌气。若腹中结极满患时,当仰眠申手脚以手轻腹皮上,须按摩之十回五回。当有嗌气。还复起坐引气如前治法。若心调顺细乃至十年二十年。结气满患但一日一夜心息调顺气息调和。不缓不急不粗不细。调和得所患皆差也。若以息粗细缓急。调和不得所者终不能差也。若出息有声名粗急。出息如欲不续名细缓。细缓者善。又以腹中气满闷时。长引气出更增其患。出息使不长不短调顺和適。得所患必差也。以调和气息治患法。治一切肠中气。又坐禅和适得所者患者悉差。又坐禅入得好细心定。不得怀忧恚恼。必成气患数入息时。数入息亦成气病缘。五脏中作境界修定亦成病。乃至诵经连文接句或出气不时摄入。入气不时出画成病。皆以前法治之。又治头痛时不得治腹满。治腹满时不得治头痛。一时治两患则更增其患。若头中气极治其患时。鼻中入气而大开口微引气出之。又勤坐之人多喜有气。若有气患常用口中出气治之久久。人齿冷心得调细时,鼻中入气还以鼻中微引气出治之。其若心得调细一切气患。画用鼻出入息治之。若又用数息法缘所患随息。亦善入时不缘但缘出息也。若修观过分故心则浮乱。怡空过分故心则沈。钝行者常善观察思惟治此患也。又坐禅人若调心在身中五脏中来缘境界或谓五脏中定心来缘境界勤坐之人不久成病。能令行人五脏界生气脉与境界相连。使人得急挛病。治法意想观身中上下使空。如木筒相乃至临坐。及地皆令使空作意想。身中气息尽使向下入地而去。若心调顺不久即差,患若差竟教使观脚膝子上境界也。

又须教患者汝得此患由心错谬,谓言在身中。心法不在身外不在身内。随所缘而生汝当解之。又复生坐人心念境界时,意谓作眼见相。又复坐人得住时。有光明照境界上。不知是心光明意光明。从明中出住在境界上。是人不久患眼睛疼痛。令人眼暗痛。治法即以心缘眼。心见眼合而作是念。见观之法眼应开视。今见眼合知非眼见。复次缘眼时见境界上明。向上缘眼是心心从明中出。而是心法不在内不在外不在中间。眼是心法故随心所缘处生。亦复不在内外两中间。作是观时错谬假心。患皆除断眼患即除。又坐时不得令衣带急。使人得气满患。又复坐人得上地定。不得就坐中起善恶觉观。令人头痛患皆须慎之。是等诸患如上法治之。又复坐人见境界上有尘起。凝如似纺车转者。是人有风患不得修学上地禅定。令人发狂。但得学身念处。观行法方便治风患。差乃可得学上地定耳。若入浅定而为外声触。或有事触身时,即觉出定不能成患。若心嫌恨瞋恚恼则成气满患。若入深定有大声触。声虽在外而在身中。声成在境界上声。是人欲出定不能得出。心在身中怖怕精神荒迷后乃得出。即令人得腹胀患。或暴下血有触身得患。亦如是。治法亦用调息如前法也。若起瞋恚愤怒则不可治。或时杀人初坐时。若大小便不通藏气向上还牵向下。咒阿那般那即差。初坐时有好种种事起人来触恼。或谤佛法胡汉语令人不解。此是恶鬼入身名兜醯罗。诵前咒即差。兜醯罗神其身黄。乍大乍小。命入息阿那出息般那治身卒痛法。问安般人何故举身卒痛。一师言。由食太饱未消而便摄念气麁念细故使然也。治法二三日省食。节息令长谛缘出息相。二三日坐便愈。一师言。由摄念太急则气结故病。治法想身状甑上馈气。然后想有风从脐中起出至面门。面门者口也。转转猛大吹身气令散。散后身痛即愈。数日须食肥腻食慎勿见风。又治法于未食时。密室中慎勿闻声。宽放四肢于面门调和气息五过。二三日坐即

差。又云由初坐时行风犹盛。不作方便即急捉体如住风。体住风与行风争力故也。治法须行动从缓渐急至五里许。还复从急至缓即坐。长嘘息四五过。宽放四肢泄然复放意经食顷。复引息二三过勿令耳闻声。复放意如前经一食顷。然后摄念至一坐即愈耳。

静　坐　要　诀

〔明〕　袁黄

简　介

本书为以天台宗止观法、六妙门为基础而创建的静坐法。作者袁黄字坤仪，一字了凡，其先本吴江人，后入嘉善(今浙江)籍。他钻研天台宗止观法，又受教于云谷大师、妙峰法师，并结合自身静坐修习的实践经验，而撰著此书，推广修禅静坐方法，颇具参考价值。全书分辨志、豫行、修证、调息、遣欲、广爱六章，阐述坐禅方法，亦自具特色，具有可操作性。

袁了凡先生静坐要诀原序

静坐之诀，原出于禅门，吾儒无有也。自程子见人静坐，即叹其善学，朱子又欲以静坐补小学收放心一段工夫，而儒者始知所从事矣。昔陈烈苦无记性，静坐百余日，遂一览无遗，此特浮尘初敛，清气少澄耳。而世儒认为极则，不复求进，误矣。盖人之一心，自有生以来，终日驰骤，逐物忘归，动固纷纷，静亦扰扰，稍加收摄，便觉朗然。中间曲折，无明师指授，不得肯綮，或得少为足。或反成疾患，余实哀之。大都静坐之法，其修也有从入之阶，其证也有自得之实。一毫有差，永不发深禅定矣。吾师云谷大师静坐二十余载，妙得天台遗旨，为余谈之甚备，余又交妙峰法师，深信天台之教，谓禅为净土要门，大法久废，思一振之，二师皆往矣。余因述其遗旨，并考天台遗教，辑为此篇，与有志者共之。

校刊袁了凡先生静坐要诀缘起

仆幼而多病，长仍孱弱，故于医药卫生诸书，每喜浏览。而古今之方法不同，中外之学说互异。愈慎重，愈易致疾，愈研求、愈无所适从。最后得天然生活法及粗食猛健法二书读之，差强人意。但以其终非根本治疗，迨今夏病痢数月，体力不支，药物之效甚微。加以一家老幼，无不病者，心绪环境之恶，尤使人日夜不宁，无已乃取数年来读而未能实行之因是子静坐法习之。实较药物之功为大，更进而取小止观读之，则苦不易了解。忽于北平佛经流通处，得袁了凡先生所著静坐要诀一书，读之觉其议论透辟，层次井然，非深通内典精研性理者不能道也。乃走告同人之多病者，学佛者，共读之，书为之罄。原书来自何地，流通处无可考，书中又不载刊印之处，且原书系木刻活字本，讹误不免。爰为校印，以饷同好。惟有一言不能不为读者告，即不可仅为却病而习静坐也，首篇辨志有云为名闻利养而静坐，因种地狱。鄙人校印此书，决不愿读者种地狱因，将来受地狱果。愿读者作彻底之静坐，发大菩提心，立宏誓愿，卫护众生，俾速往生，是为卫生，我亦众生，自得往生，此之谓大卫生家，此之谓去病根，病根既去，则病不却而自却矣。校刊即竟，记此与读者共勉之。

中华民国十八年己巳皈依三宝弟子
性怀和尚

辨　志　篇

凡静坐先辨志，志一差，即堕邪径矣，如射者先认的，的东而矢西，其能中乎。天台有十种邪修，今约之为四：如学者为名闻利养，发心静坐，则志属邪伪，因种地狱矣。如为志气昏愚，欲聪明胜人而静坐，则属好胜之志，种修罗之因。如畏尘劳苦报，慕为善安乐而静

坐，则属欣厌之志，种人天之因。如不为名闻利养，不为聪明善业，专为千生万劫，生死未了，惟求正道，疾得涅槃而静坐，则发自了之志，种二乘之因。此等学者，善恶虽殊，缚脱有异，其为邪僻，则一而已矣。若真正修行，只是仁之一字，以天地万物为一体，而明明德于天下是也。释迦牟尼，以夏音释之，即是能仁二字。菩者，觉也，度也。萨者，有情也，众生也。菩萨二字，为觉有情，又为度众生。佛氏惟菩萨为中道，罗汉出三界之外，成不来之果，而佛深恶之，斥为焦芽败种，以其不度人而自度耳。楞严经云：有一众生不成佛，永不于此取泥洹。又云：将此身心奉尘刹，是即名为报佛恩，其旨深矣。或曰：如此与墨子兼爱何别？答曰：为我、兼爱、皆是好事，兼爱是仁，为我是义，岂非美德？所恶扬墨者，为其执一耳。执为我，则不知兼爱而害于仁。执兼爱，则不知为我而害于义，故孟子恶之耳。古之学者为己，儒者何尝不为我。仁者爱人，儒者何尝不兼爱，孔门以求仁为学脉，而未尝废义，仁义并行而不悖，此所以为中道也。不然即使不为我，不兼爱，又岂得为正哉。执扬墨与执儒，皆病也。问曰：菩萨之法，专以度众生为事，何故独处深山，弃舍众生，静坐求禅乎？答曰：此菩萨所以为中道也，度一切众生，须德高行备，觉妙智神。一切德行，非禅不深。一切觉智，非禅不发。故暂舍众生，觉坐求道，如人有病，将身服药暂息事业，疾愈则修业如常，菩萨亦然。身虽暂舍众生，而心常怜悯。于闲静处，服禅定药，得实智慧除烦恼病，起六神通，广度众生，即如儒者隐居，岂洁己而忘世哉。正为求万物一体之志耳。其隐也，万物一体之志，念念不离。其出也，万物一体之道，时时不错。故以禹稷三过不入之功，不能加以颜子箪瓢陋巷之乐者，正为此志无加损也。

豫　行　篇

凡坐禅须先持戒，使身心清净，罪业消除。不然，决不能生诸禅定。若从幼不犯重罪，或犯已能戒，皆系上知利根，易于持戒。倘恶业深重，或屡戒屡犯，则谓残缺之躯，不能上进，此不闻醍醐妙法，而甘于自暴者也。法华开经偈云：假令造罪过山岳，不须妙法两三行。何过不可灭，何戒不可持哉！学者有三法：一深达罪源，二大心持戒，三不住于戒。何谓深达罪源？一切诸法，本来空寂，尚无有福，何况有罪。种种业障，皆由心作。反观此心，从何处起，若在过去，过去已灭，已灭之法，则无所有，无所有法，不名为心。若在未来，未来未至，未至亦无有，不得名心。若在现在，现在之中，刹那不住，无住相中，心不可得。如是观之，不见相貌，不在方所，当知此心，毕竟空寂，既不见心，不见非心，尚无所观，岂有能观？无能无所，颠倒想断，既颠倒想断，则无无明，亦无三毒，罪从何生？又：一切万法，悉属于心，心性尚空，何况万法。若无万法，谁是罪业，若不得罪，观罪无生，破一切罪，以一切诸罪，根本性空，常清净故。维摩诘谓优婆离，彼自无罪，勿增其过，当直尔除灭，勿扰其心。又普贤观经说：观心无心，法不住法，我心自空，罪福无主。一切诸法，皆悉如是。无住无坏，如是持戒，于一念中，百戒具完，万罪具灭。何谓大心持戒，起大悲心，怜悯一切众生，妄执有为而起无明，造种种业，吾代一切众生，忏无量无边重罪，吾为一切众生，求得涅槃而持戒。吾若清净，即一切众生清净，吾若破戒，即一切众生破戒，是故宁此身受刀屠万段，终不以此身破众生大戒，如是持戒，最广最大。何谓不住于戒？华严经言：身是梵行耶？心是梵行耶？求身心不可得，则戒亦不可得，是故不见己身有持戒者，不见他身有破戒者。菩萨持戒，于种种破戒缘中，而得自在，如此，则戒定慧与贪嗔痴，同为妙法矣。如此持戒，于念念中，即诸罪业，念念自灭，身心清净，可修禅矣。修禅之法；行住坐卧，总当调心，但卧多则昏沉，立多则疲极，行多则纷动，其心难调，坐无此过，所以多用耳。然人日用不得常坐，或职业相羁，或众缘相绊，必欲静坐，遂致蹉跎，

学者须随时调息此心，勿令放逸。亦有三法：一系缘收心，二借事炼心，三随处养心。何谓系缘收心？唐人诗云：月到上方诸品净，心持半偈万缘空。自俗人言之，心无一物万缘始空。今云心持半偈万缘空，此理最可玩索。盖常人之心，必有所系，系之一处，渐束渐纯，半偈染神，万妄俱息，故云系心一处，无事不辨。究实论之，即念佛持咒及参话头之类，皆是妄念，然借此一妄，以息群妄，大有便益。学者知此，日用间或念佛，或持咒，或参一公案，行住坐卧，绵绵密密，无丝毫间断。由是而读书作文，由是而应事接物，一切众缘，种种差别，而提撕运用，总属此心。吾参祖师活公案，不参凡夫死公案，又何间断之有。何谓借事炼心？常人之心，私意盘结，欲情浓厚，须随事磨炼。难忍处须忍，难舍处须舍，难行处须行，难受处须受。如旧不能忍，今日忍一分，明日又进一分，久久炼习，胸中廓然，此是现前真实功夫也。古语云：静处养气，闹处炼神，金不得火炼，则杂类不尽，心不得事炼，则私欲不除。最当努力，勿当面错过。何谓随处养心？坐禅者，调和气息，收敛元气，只要心定心细心闲耳。今不得坐，须于动中习存，应中习止，立则如齐，手足端严，切勿摇动。行则徐徐举足，步动心应，言则安和简默，勿使躁妄，一切运用，皆务端详闲泰，勿使有疾言遽色，虽不坐而时时细密，时时安定矣。如此收心，则定力易成，此坐前方便也。

修　正　篇

凡静坐，不拘全跏半跏，随便而坐。平直其身，纵任其体，散诞四肢，布置骨解，当令关节相应，不倚不曲，解衣缓带，辄有不安，微动取便，务使调适。初时从动入静，身中气或未平，举舌四五过，口微微吐气，鼻微微纳之。多则三四五遍，少则一遍。但取气平为度，舌抵上腭，唇齿相著，次渐平视，徐徐闭目，勿令眼敛太急，常使眼中胧胧然。次则调息，不粗不喘，令和细，绵绵若存。天台禅门口诀，止教调息观脐。息之出入，皆根于脐，一心缔观，若有外念，摄之令还，绵绵密密，努力精进，自此而后，静中光景，种种奇特，皆须识破，庶可进修。初时有二种住心之相，人心泊境，妄念迁流，如火熠熠，未尝暂止，因前修习，心渐虚凝，不复缘念名利冤亲等事，此名粗心住也。外事虽不缘念，而此心微细流注，刹那不停，愈凝愈细，内外双泯，此名细心住也。此后有二种定法，当此细心住时，必有持身法起。此法发时，身心自然正直。坐不疲倦，如物持身，于觉心自然明净。与定相应，定法持身，任运不动，从浅入深，或经一坐无分散意，此名欲界定也。后复身心泯泯虚豁，忽然失于欲界之身，坐中不见己身及休坐等物，犹若虚空，此名未到地定也。将入禅而未入禅，故名未到地，从此能生初禅矣，于未到地中，证十六触成就，是为初禅发相。何谓十六触？一动，二痒，三凉，四暖，五轻，六重，七涩，八滑。复有八触，谓一掉，二猗，三冷，四热，五浮，六沉，七坚，八软。此八触与前八触虽相似，而细辨则不同，合为十六触也。十六触由四大而发。地中四者，沉重坚涩。水中四者，凉冷软滑。火中四者，暖热猗痒。风中四者，动掉轻浮，学者于未到地中，入定渐深，身心虚寂，不见内外，或经一日乃至七日，或一月乃至一年，若定心不坏，守护增长，此时动触一发，忽见身心凝然，运运而动。当动之时，还觉渐渐有身，如云如影，动发，或从上发，或从下发，或从腰发，渐渐遍身。上发多退下发多进，动触发时，功德无量。略言十种善法，与动具发：一定，二空，三明净，四喜悦，五乐，六善生，七知见明，八无累解脱，九境现前，十心调柔软，如是十者，胜妙功德，与动具生，庄严动法，如是一日或十日，或一月一年，长短不定。此事既过，复有余触次第而起，有遍发十六触者，有发三四触及七八触者，皆有善法功德，如前动触中说，此是色戒清净之身，在欲界身中，粗细相违，故有诸触，证初禅时，有五境：一觉，二观，三喜，四乐，五定心也。初心觉悟为觉，后细心

分别为观，庆悦之心为喜，恬澹之心为乐，寂然不散为定心。十六触中皆有此五境，第六又有默然心，由五境而发者，皆初禅所发之相也。夫觉如大寐得醒，如贫得宝藏，末世诸贤以觉悟为极则事然，欲入二禅，则有觉有悟，皆为患病，学者于初禅第六默然心中，厌离觉观初禅为下，若知二法动乱，逼恼定心，从觉观生喜乐定等故为粗，此觉观法，障二禅内静。学者既知初禅之过，障于二禅，今欲远离，常依三法：一不受不著故得离，二诃责故得离，三观析故得离，由此三法，可以离初禅觉观之过。觉观既灭，五境及默然心悉谢，已离初禅，二禅未生，于其中间，亦有定法可得名禅，但不牢固，无善境扶助之法，诸师多说为转寂心，谓转初禅默然也。住此定中，须依六行观，厌下有三：曰苦，曰粗，曰障；欣上有三：曰胜，曰妙，曰出，约言之祇是诃赞二意耳。夫玄门三年温养，九年面壁，未尝不静坐，而不发大智慧，不发大神通，不发深禅定者，以其处处恋著也，得一境界，即自以为奇特，爱恋不舍，安能上进?故须节节说破，事事指明，方不耽着，方肯厌下欣上，离苦而求胜，去粗而即妙，舍障而得出。到此地位，方知法有正传，师恩难报。昔陈白沙静坐诗云：刘郎莫记归时路，只许刘郎一度来。陈公在江门静坐二十余年，惜无明师指点，静中见一端儿发露，即爱恋之，已而并此端倪亦失，竭力追寻，不复可见，故其诗意云尔。学者静中有得，须先知此六行观。若到初禅，不用此观，则多生忧悔，忧悔心生，永不发二禅。乃至转寂亦失，或时还更发初禅，或并初禅亦失，所谓为山九仞一贯为难，切当自慎。学者心不忧悔，一心加功，专精不止，其心澹然澄静，无有分散，名未到地，即是二禅前方便定也。经云：不失其退，其心豁然，明净皎洁，定心与喜具发，亦如人从暗中出，见外日月光明，其心豁然，明亮内净，十种功德具发，具如初禅发相，但以从内净定具发为异耳。二禅有四境：一内净，二喜，三乐，四定心，何名内净。远而言之，对外尘故说内净，近而言之，对内垢故说内净。初禅中得触乐时，触是身识相应，故名外净。二禅心识相应，故名内净。初禅心为觉观所动，故名内垢。二禅心无觉观之垢，故名内净。既离觉观，依内净心发定，皎洁分明，无有垢秽，此内净定相也。喜者深心自庆，于内心生喜定等十种功德喜法，故悦豫无量也。乐者受喜中之乐，恬澹悦怡，绵绵美快也。初禅之喜乐，由觉观而生，与身识相应，此中喜乐，从内心生与意识相应，所以名同而实异。定心者，受乐心忘，既不缘定内喜乐，复不预外念思想，一心不动也。此四境后亦有默然心，但比初禅更深耳。谓之圣默然定，欲进三禅，又当诃二禅之过。此二禅定，虽从内净而发，但大喜涌动，定不牢固，当即舍弃。如上用三法遣之，一不受，二诃责，三观心穷检，即不受喜，喜及默然自谢。而三禅未生，一意精进，其心湛然，不加功力，心自澄静，即是三禅未到地。于后其心泯然入定，然入定不依内外，与乐具发，当乐发时，亦有十种功德，且如前说，但涌动之喜为异耳。绵绵之乐，从内心而发，心乐妙美，不可为喻。乐定初生，既未即遍身。中间多有三过：一者乐定即浅，其心沉没少有智慧之用。二者乐定微少，心智涌发，故不安稳。三者乐定之心，与慧力等绵绵美妙，多生贪着，其心迷醉，故经言此乐惟圣人能舍，余人舍为难。三禅欲发，有此三过，则乐定不得增长，充满其身，学者须善调适，亦有三法治之，一者心若沉没，当用意精进，策励而起。二者若心涌发，当念三昧定法摄之，三者心若迷醉，当念后乐及诸胜妙法门，以自醒悟，令心不着。若能如是，乐定必然增长，遍满身分，百骸万窍，悉皆欣悦。所以佛说三禅之乐，遍身而受也。按初禅之乐，从外而发，外识相应，内乐不满。二禅之乐，虽从内发，然从喜而生，喜根相应，乐根不相应，乐依喜生，喜尚不遍，况于乐乎。三禅之乐，乐从内发，以乐为主，遍身内外充满恬愉，亦有五境：一舍，二念，三智，四乐，五定心也。舍者，舍前喜心，并离三过也。念者，既得三禅之

乐，念用三法守护，令乐增长也。智者，善巧三法，离三过也。乐者，快乐遍身受也。定心者，乐受心息，一心寂定也。欲得四禅，又当诃斥三禅之乐，初欲得乐，一心勤求，大为辛苦。既得，守护爱着亦为苦，一旦失坏，则复受苦。故经说第三禅中，乐无常动故苦。又此乐法，覆念令不清净，学者既深见三禅乐，有大苦之患，应一心厌离，求四禅。种不动定，尔时亦当修六行，及三法除遣，即三禅谢灭，而四禅未到，修行不止，得入未到地定，心无动散，即四禅方便定。于后其心豁然开发，定心安稳出入息断定发之时，与舍具生，无苦无乐，空明寂静，善法相扶，类如前说，但无喜乐动转为异耳。尔时心如明镜不动，亦如净水无波，绝诸乱想，正念坚固，犹如虚空。学者住是定中，心不依善，亦不附恶，无所依倚，无形无质，亦有四境：一不苦不乐，二舍，三念清净，四定心也。此禅初发，与舍受具发，舍受之心不与苦乐相应，故言不苦不乐。既得不苦不乐，定舍胜乐，不生厌悔，故云舍。禅定分明，智慧照了，故云念清净。定心寂静，虽对众缘心无动念故名定心。此后亦有默然心，如前说也。又此四禅，心常清净，亦名不动定，亦名不动智慧。于此禅中，学一切事，皆得成就。学神通则得，学变化则得，故经说佛于四禅为根本也。外道服食勤炼，远望延年，劳形敝骨，万举万败，间有成者，自负深玄，岂知造业，争如求禅。一切变化，无不立就。转粗形为妙质，易短寿为长年，特其细细者耳。从此以后，又有四定：一空处定，二识处定，三无有处定，四非有想非无想处定。学者至四禅时，有视为微妙，得少为足，画而不进者，有觉心识生灭，虚诳不实，便欲求涅槃寂静常乐者，不遇明师指授，不知破色与断色系缚之方，直强泯其心断诸思虑久久得心无忆念，谓证涅槃，既未断色系缚，若舍命时，即生无想天中，此为大错，故须求空处定，应深思色法之咎，若有身色，则内有饥渴疾病，大小便利，臭秽敝恶等苦，外受寒热刀杖，刑罚毁谤等苦。从先世因缘和合，报得此身，即是种种众苦之本，不可保爱。复思一切色法，系缚于心，不得自在，即是心之牢狱。令心受恼，无可贪恋，由是求灭色之法，须灭三种色：一灭可见有对色，二灭不可见有对色，三灭不可见无对色。经言过一切色相，灭有对相，不念种种相。过一切色相者，破可见有对色也。灭有对相者，破不可见有对色也。不念种种相者，破不可见无对色也。学者于四禅中，一心谛观己身，一切毛道及九孔，身内空处，皆悉虚疏。犹如罗谷，内外相通。亦如芭蕉，重重无实。作是观时，即便得见，既得见已，更细心观察。见身如簁如甑，如蜘蛛网，渐渐微末，身分皆尽，不见于身及五根等，内身既尽，外道亦空。如是观时，眼见色源，故名过色。耳声鼻臭舌味身触意法，故名有对相。于二种余色，及无数色，种种不分别，故名不念种种相。一切色法，既灭，一心缘空，念空不舍，即色定便谢，而空定未发，亦有中间禅。尔时慎勿忧悔，勤加精进，一心念空，当度色难，于后豁然与空相应。其心明净，不苦不乐，益更增长于深定中，唯见虚空无诸色相，虽缘无边虚空，心无分散。既无色缚，心识澄静，无碍自在。如鸟之出笼，飞腾自在，此为得空处定也。从此而进，舍空缘识。学者当知虚空是外法入定，定从外来，则不安稳识处是内法，缘内入定，则多宁谧观缘空之受想行识。如病如痈，如枪如刺，无常苦空无我和合而有欺诳不实，一心系缘在识，念念不离，未来过去，亦复如是。常念于识，欲得与识相应，加功专致，不计旬月，即便泯然任运，自住识缘，因此后豁然与识相应，心定不动，而于定中不见余事。惟见现在心识，念念不住，定心分明，识虑广阔，无量无边。亦于定中，忆过去已灭之识，无量无边。及未来应起之识，亦无量无边。悉现定中，识法持心，无分散意，此定安稳清净心识明利，为得识处定也。从此而进，又思前缘空入定，是为外定。今缘识入定，是为内定。而依内依外，皆非寂静。若依内心，以心缘心入定者，此定已依三世心生，不为真实。惟有无

心识处，心无依倚，乃名安稳。于是又观缘识之受想行识，如病如痈，如枪如刺，无常苦空无我和合而有，虚诳不实，即舍识处，系心无所有处。内静息求，不同一切心识之法，知无所有法，非空非识，无为法尘，无有分别，如是知已，静息其心，惟念无所有法，其时识定即谢，无所有定未发，于其中间亦有证相。学者心不忧悔，专精不懈，一心内净，空无所依，不见诸法，心无动摇，此为证无所有处定也。入此定时，怡然寂绝，诸想不起，尚不见心相，何况余法。从此而进，又复上求，诃责无所有定，如痴如醉，如昏如暗，无明覆蔽，无所觉了，无可爱乐。观于识处，如枪如箭。观于无所有处，如醉如痴，皆是心病，非真寂静，亦如前法，离而弃之。更求非有想非无想定，前识处是有想，无所有处是无想，今双离之。即便观于非有非无，何法非有，谓心非有，何以故，过去现在未来求之都不可得，无有形相，亦无处所，当知非有。云何非无，无者是何物乎？为心是无乎，为离心是无乎？若心是无，则无觉无缘，不名为心。若心非无，更无别无，何也？无不自无，破有说无，无有则无无矣，故言非有非无。如是观时，不见有无，一心缘中，不念余事。于后忽然真实定发不见有无相貌，泯然寂绝，心无动摇，恬然清净，如涅槃相，是定微妙，三界无过证之者，咸谓是中道定相。涅槃常乐我净，爱着是法，更不修习。如虫行至树表，更不复进。谓树外无高，可悯也。殊不知此定虽无粗烦恼，而亦有十种细烦恼。凡夫不知，误谓真实，世间外道，入此定中，不见有而觉有能知非有非无之心，谓是真神不灭。若有明师传授，方知是四阴和合而有，自性虚诳不实，从此不受不著，即破无明，入灭受想定，获阿罗汉果，是谓九次第定也。大抵初禅离欲界入色界二三四禅，皆色界，摄四定，离色界入无色界，灭受想定，则出三界，证阿罗汉果，生西方，入净土，此为最径之门。

调 息 篇

天台禅门口诀：只言调息为修禅之要，乃诸方法，厥有多途。即以调息一门言之，一者六妙门，二者十六特胜，三者通明观。六妙门者，一数，二随，三止，四观，五还，六净也。于中修证，又分为十二。如数有二种：一者修数，二者修相应，乃至修净与净相应亦如是。何谓修数：学者调和气息，不涩不滑，安祥徐数，或数入，或数出，皆取便为之。但不得出入皆数，从一至十，摄心在数，不令驰散，是名修数。何谓数相应？觉心任运，从一至十，不加功力，心息自住。息既虚凝，心相渐细。患数为粗，意不欲数。尔时学者，应当舍数修随，一心依随息之出入心住息缘，无分散意，是名修随。心既渐细，觉息长短，遍身出入，任运相依，应虑恬然凝静，是名与随相应。觉随为粗，心厌欲舍，如人疲极欲眠，不乐众务，尔时学者，应当舍随修止，三止之中，但用制心止也。制心息诸缘虑，不念数随，凝净其心，是名修止。复觉身心泯然，入定不见内外相貌，如欲界未到地，定法持心任运不动，是名止相应。学者即念心虽寂静，而无慧照破，不能脱离生死，应须照了，即舍止求观。于定心中，以心眼细观此身中。细微入出息，想如空中风，皮筋骨肉，脏腑血液，如芭蕉不实，内外不净，甚可厌恶。复观定中，喜乐等受，悉有破坏之相，是苦非乐。又观定中心识无常，生灭刹那不住，无可着处。复观定中善恶等法，悉属因缘，皆无自性，是名修观。如是观时，觉息出入遍诸毛孔，心眼开明，彻见筋骨脏腑等物，及诸虫户，内外不净，众苦逼迫，刹那变易。一切诸法，悉无自性，心生悲喜，无所依倚，是名与观相应。观解既发，心缘观境，分别破析，觉念流动，非真实道。即舍观修还，既知观从心发，若随析境，此则不会本源，应当返观此心，从何而生？为从观心生，为从非观心生。若从观心生，则先已有观，今数随止三法中未尝有观，若非观心生，为灭生，为不灭生。若不灭生，即二心并，

若是灭生，灭法已谢，不能生现在。若言亦灭亦不灭生，乃至非灭非不灭生，皆不可得。当知观心本自不生，不生故不有，不有故即空。空无观心，若无观心，岂有观境。境智双忘，还源之要，是名修还。从此心慧开发，不加功力，任运自能破析，返本还源，是名与还相应。学者当知，若离境智，欲归于无境智，总不离境智之缚，心随二边故也。尔时当舍还修净，知道本净，即不起妄想分别，受想行识，亦复如是。息妄想垢，是名修净。举要言之，若能心常清净，是名修净亦不得能修所修，及净不净之相，是名修净。作是修时，忽然心慧相应，无碍方便，任运开发，无心依倚，是名与净相应。证净有二：一者相似证，谓似净而实非净也。二者真实证，则三界垢尽矣。又观众生空名为观，观实法空名为还，观平等空名为净。又空三昧相应，名为观无相三昧。观应名为还，无作三昧相应名为净。又一切外观名为相，一切内观名为还，一切非内非外观名为净。又从假入空观名为观，从空入假观名为还，空假一心名为净。此六妙门乃三世诸佛入道之本。因此证一切法门，降伏外道。所谓十六特胜者：一知息入，二知息出，三知息长短，四知息遍身，五除诸身行，六受喜，七受乐，八受诸心行，九心作喜，十心作摄，十一心作解脱，十二观无常，十三观出散，十四观欲，十五观灭，十六观弃舍。一知息入，二知息出，此对代数息也。学者既调息绵绵，专心在息，息若入时，知从鼻端入至脐。息若出时，知从脐出至鼻。由此间知粗细，为风为气，为喘则粗，为息则细。若觉粗时，即调之令细。入息气迫常易粗，出息涩迟常易细。又知轻重，入息时轻，出息时重。入在身内则无轻，出则身无风气故觉重。又知涩滑，入常滑而出常涩，何也？息从外来，气利故滑，从内吹出，滓秽塞诸毛孔故涩。又知冷暖，入冷而出暖。又知因出入息则有一切众苦烦恼，生死，往来，轮转不息，心知惊畏，譬如阍者守门，人之从门出入者，皆知其人，兼知其善恶。善则听之，恶则禁之。当此之时，即觉此息无常，命依于息，一息不属，即便无命。知息无常，即不生爱，知息非我，即不生见，悟无常即不生慢，此则从初方便，已能破诸结使，所以特胜于数息也。三知息长短者，此对欲界定，入息长，出息短，心既静住于内，息随心入，故入则知长，心不缘外，故出则知短。又觉息长则心细，觉息短则心粗。盖心细则息细，息细则入从鼻至脐，微缓而长，出息从脐至鼻亦尔。心粗则息粗，息粗则出入皆疾矣。又息短则觉心细，息长则觉心粗，何也？心即转静，出息从脐至胸即尽，入息从鼻至咽即尽，是心静而觉短也。心粗则从脐至鼻，从鼻至脐，道里长远，是心粗而觉长也。又短中觉长则细，长中觉短则粗。如息从鼻至胸即尽，行处虽短而时节大，久久方至脐，此则行处短而时节长也。粗者从鼻至脐，道里极长，而时节却短，欻然之间即出即鼻，此则路长而时短也。如此觉长短时，知无常由心生灭不定，故息之长短相貌非一，得此定时，觉悟无常，更益分明，证欲界定时，犹未知息相貌，故此为特胜也。四知息遍身者，对未到地定，当彼未到地时，直觉身相泯然如虚空，尔时实有身息，但心粗眼不开，故不觉不见，今特胜中发未到地时，亦泯然入定，即觉渐渐有身，如云如影，觉息出入遍身毛孔，尔时亦知息长短相等，见息入无积聚，出无分散，无常生灭，觉身空假不实，亦知生灭刹那不住，三事和合，故有定生。三事既空，则定无所依。知空亦空，于定中不著，即较前未到地为特胜也。五除诸身行者，对初禅觉观境，身者欲界道中，发得初禅，则色界之身，来与欲界身相依共住也。身行即观境，此从身分生，知身中之法有所造作，故名身行也。学者因觉息遍身，发得初禅，心眼开明，见身中腑脏三十六物，臭秽可厌，觉四大之中，名名非身，此即是除欲界身也。欲界中，求色界之身不可得，即除初禅身也。所以者何？前言有色界造色，为从外来乎？为从内出乎？为在中间住乎？如是观时，毕竟不可得。但以颠倒忆想，故言受色界触者细观不

得，即是除初禅身。身除故身行即灭，又未得初禅时，于欲界身中起种种善恶行，今见身不净，则不造善恶诸业，故名除身行。六受喜者，即对破初禅喜境，初禅喜境，从有垢觉观而生，既无观慧照了多生烦恼，故不应受。今于净禅观中，生有观行破析，连观性空，当知从觉观生喜亦空，即于喜中不着，无诸罪过故说受喜，如罗汉不着一切供养，故名应供也，又真实如见。得真法喜，故名受喜。七受乐者，对初禅乐境。初禅即无观慧，乐中多染，故不应受。今言受乐者，受无乐。知乐性空，不著于乐，故说受乐。八受诸心行者，此对破初禅定心境，心行有二：故说诸，一者动行，二者不动行。有谓从初禅至三禅，犹是动行，四禅已上，名不动行。今说觉观四境名动行，定心境名不动行，初禅入定心时，心生染著，此应不受，今知此定心虚诳不实，定心非心，即不受著，既无罪过，即是三昧正受，故说受诸心行。九心作喜者，此对二禅内净喜，彼二禅之喜，从内净而发。然无智慧照了，多所恋著。今观此喜，即是虚诳，不著不受矣。不受此喜，乃为真喜，故名心作喜。十心作摄者，此对二禅定心境，彼二禅之喜虽正，不无涌动之患。今明摄者，应返观喜性空寂，毕竟定心不乱，不随喜动，故云作摄。十一心住解脱者，此对破三禅乐，彼三禅有遍身之乐，凡夫得之，多生染爱，受缚不得解脱，今以观慧破析，证遍身乐时，即知此乐从因缘生，空无自性，虚诳不实，不染不著，心得自在，故名心作解脱。十二观无常者，此对破四禅不动也，四禅名不动定，凡夫得此定时，心生爱取，今观此定，生灭代谢，三相所迁，知是破坏不安之相，故名观无常。十三观出散者，此对破空处也。出者，即是出离色界。散者，即是散三种色。又出散者，谓出离色心，依虚空消散自在，不为色法所缚也，凡夫得此定时，谓是真定，今初入虚空处时，即知四阴和合故有，本无自性，不可取著，所以者何，若言有出散者，为空出散乎，为心出散乎，若心出散，则心为三相所迁，已去已谢，未来未至，现在无住，何能耶，若空是出散者，空本无知，无知之法，有何出散，既不得空定，则心无受著，是名观出散。十四观离欲者，此对识处，盖一切受著，外境皆名为欲，从欲界乃至空处，皆是心外之境，若认虚空为外境，而我顾受之，则此空即欲矣，今识处空缘于内识，能离外空，即离欲，凡夫得此定，无慧照察，谓心与识法相应，认为真实，即生染著，今得此定时，即观破析，若言以心缘识，心与识相应得入定者，此实不然，何者，过去未来现在三世识，皆不与现在心相应，乃是定法持心，名为识定，此识定但有名字，虚诳不实，故名离欲也，十五观灭者，此对无所有处，盖此定缘无为法尘，心与无为相应，对无为法尘，发少识故凡夫得之，谓之心灭，多生爱著，今得此定时，即觉有少识，此识虽少，亦有四阴和合，无常无我虚诳，譬如粪秽，多少俱臭，不可染著，是名观灭，十六观弃舍者，此对非想非非想，盖非想非非想乃是双舍，有无具舍中之极，凡夫得此定时，认为涅槃，今知此定系四阴十二入三界及十种细心数等和合而成，当知此定无常，苦空无我，虚诳不实，不应计为涅槃，生安乐想，不受不着，是名观弃舍。弃舍有二种，一根本弃舍，二涅槃弃舍，永弃生死，故云观弃舍，学者深观弃舍，即便得悟三乘涅槃如须跋陀罗，佛令观非想中细想，即获阿罗汉果，今名悟道，未必定具十六，或得二三特胜，即便得悟，随人根器，本可定也，第三通明观，学者从初安心，即观息色心三事，具无分别，观三事必须先观息道，云何观息。谓摄心静坐，调和气息，一心细观此息，想其遍身出入，若慧心明利，即觉息入无积聚，出无分散，来无所经由，去无所涉履，虽复明觉此息出入遍身，如空中风性无所有，此观息如也，次则观色，学者既知息依于身，离身无息，即应细观身色，本自不有，皆是先世妄想因缘招感，今生四大造色围空，假名为身，一心细观头腹四肢筋骨脏腑，及四大四微，一一非身，四大四微，亦各非实，尚不自有，何能生此

身诸物耶，无身色可得，尔时心无分别，既达色如矣，次观心，学者当知由有心故有身色，共来动转，若无此心，谁分别色，色因谁生，细观此心藉缘而生，生灭迅速，不见住处，亦无相貌，但有名字，名字亦空，即达心如矣，学者若不得三性别异，名为如心，学者若观息时，既不得息，即达色心空寂，何者，谓三法不相离故也，观色观心亦尔，若不得息色心三事，即不得一切法，何以故，由此三事和合，能生一切阴入界众等烦恼善恶行业，往来五道，流转不息，若了三事无生，则一切诸法本来空寂矣，学者果能如是观察三法，悉不可得，其心任运，自住真如，泯然明净，此名欲界定，于此定后，心依真如，泯然入定，与如相应，如法持心，心定不动，泯然不见身色息心三法，异相一往，犹如虚空，即是通明未到地也，从此而发四禅四定，最为捷速。

遣 欲 篇

周濂溪论圣学，以无欲为要，欲生于爱，寡欲之法，自断爱始，爱与憎对，常见其可憎，则爱绝矣，故释氏有不净观焉。夫有生必有死，死者乃永离恩爱之处，有生之所共憎，虽知可憎，无能免者，我今现生，不久必死，过一日则近一日，盖望死而趋也，岂可贪恋声色名利之欲哉，真如扑灯之蛾，慕虚名而甘实祸，何其愚也，学者欲习不净观，当先观人初死之时，言词惆怅，气味焄蒿，息出不反，身冷无知，四大无主，妄识何往，观想亲切，可惊可畏，爱欲自然淡薄，悲智自然增明，从此而修，有多门焉，曰九想：一胀想，谓死尸胀如韦囊也，二坏想，谓四肢破碎，五脏恶露也，三血涂想，谓血流涂地，点污恶秽也，四浓烂想，谓浓流肉烂，臭气转增也，五青瘀想，谓浓血消尽，瘀黑青臭也，六啖想，谓虫蛆唼食，决裂残缺也，七散想，谓筋断骨离，头足交横也，八骨想，谓皮肉已尽，但见白骨也，九烧想，谓焚烧死尸，骨裂烟臭也，但将吾所爱之人，以上九想观之，乃知言笑欢娱，尽属假合，清温细软，究竟归空，即我此身，后亦当尔，有何可爱而贪着哉，学者修九想既通，必须增想重修，令观行熟利，随所观时，心即随定，想法持心，澄然不乱，破欲除贪，莫此为尚矣，日十想，一无常想，谓有为之法，新新生灭，顷刻变迁，无暂停息也，二苦想，谓六情逼迫，万事煎熬，有生皆苦，无有乐趣也，三无我想，谓法从缘生，本无自性，即体离体，孰为我身也，四食不净想，谓食虽在口，脑涎流下，与唾和合，成味而咽，与吐无异，下入腹中，即成粪秽也，六死想，谓一息不属，便尔沉沦也，七不净想，谓身中三十六物，五种不净也，八断想，九离想，十尽想，缘涅槃，断烦恼结使，名断想，断而得离，名离想，离而得尽，名尽想，九想为初学，十想为成就，九想如缚贼，十想如杀贼，此为异耳，又有白骨观，乃就九想中略出者，凡作九想十想等观，皆当正身危坐，调和气息，使心定良久，方可作想，今作白骨观，学者先当系念左脚大指，细观指半节作疱起，令极分明，然后作疱溃想，见半指节，极令白净，如有白光，次观一节，令肉擘去，皆有白光，次观二节三节，乃至五节，及两足十节，白骨分明，如是系心，不令驰散，散即摄之令还，想成时，觉举身温软，心不热时，名系心住，心既住已，当复起想，足趺披肉见白骨，极令了了，次观踝骨，次胫骨，又次髋骨，皆是骨骼，见白骨如珂雪，从此观胁骨，及脊骨肩骨，从肩至肘，从肘至腕，从腕至掌，从掌至指端，皆令肉相向披，见半身白骨，次观头皮，观膜观脑，观肪，观咽喉，观肺心肝胆脾胃大小肠肾等诸脏，有无数诸虫，咂食浓血，会见分明，又见诸虫从咽喉出，又观小肠肝肺脾肾，皆令流注入大肠中，从咽喉出，堕于前地，此想成已，即见前地屎尿臭处及诸蛔虫，更相缠缚，诸虫口中，流出浓血，不净盈满，此想成已，自见己身如白雪，又节节相拄，若见黄黑，更当悔过，此为第一白骨观，第二观者，系念额上，定观额中，如爪甲大，慎莫杂想，如是观额，令心安住，不生诸想，惟想额上，然后自观头骨，白如玻璃色，如

是渐见举身白骨，皎然明净，节节相拄，此想成已，次想第二骨人，次想三骨人，乃至十骨人，见十骨人已，乃想二十骨人，三十四十骨人，见一室中，遍满骨人，前后左右，行列相向，各举右手，向于我身，是时学者，渐渐广大，见一庭内，满中骨人，行行相向，白如珂雪，渐见一乡皆是骨人，次观一邑一省乃至天下皆是骨人，见此事已，身心安乐，无惊无怖，学者见此事已，出定入定，恒见骨人，山河石壁，一切世事，皆悉变化，犹如骨人，见此事已，于四方面，见四大水，其流迅驶，色白如乳，见诸骨人，随流沉没，此想成已，复更忏悔，但纯见水，涌注空中，后当起想，令水恬静，此名凡夫心海，生死境界之想也。

三、净土宗气功

前　　言

净土宗是中国佛教宗派之一，因专修往生西方极乐世界阿弥陀佛净土法门，故名。又因始祖慧远初倡往生净土于庐山莲社，故又称莲宗。净土思想渊源于印度。东汉时净土经典即开始传入中国，如，支娄迦谶译出《无量清净平等觉经》，竺法护译出《弥勒菩萨所问经》、《佛说弥勒下生经》、支谦译出《大阿弥陀经》、良耶舍译出《观无量寿经》等。净土信仰的首倡者就是东晋的慧远，他在庐山建莲社，于阿弥陀佛佛像前，建斋立誓，组织僧人、居士123人专修念佛三昧，初创净土法门。后昙鸾、道绰等人继续弘扬。到唐代善导继承道绰传统，著《观经疏》、《四帖疏》，正式创立净土宗。之后，宋元明清继续流传，直到近代仍不衰竭，因修行方法简便，人人都可做到，很快就普及于一般社会，并远传到日本。该宗教义简单，主要宗旨是以修行者的念佛行业为内因，以弥陀的愿力为外缘，内外相应，往生极乐净土。念佛的方法概括起来有四种：一、专念佛的名号，称为持名念佛；二、观佛的塑像或画像，称为观像念佛；三、观想佛的妙相，称观想念佛；四、观佛的法身，即谛观实相，称为实相念佛。而以持名念佛最为流行。著名经典有《无量寿经》、《观无量寿经》、《阿弥陀经》和世宗的《往生论》。

净土宗的修行方法主要是念佛，从修行目的来看，是希望通过念佛往生阿弥陀佛极乐净土，这是宗教信仰，和修炼气功以求健身的目的不同。但一心不乱的念和观想，要求"舍诸乱意，收摄散念，心系一佛名号，归于单一净念"，或"面对佛像，集中意念，停息妄想，专注一境"，这样的念佛实际就是做气功，即静气功。一心一意，念念相续，无有间断的念佛，身、息、意自然得到了调节，从而，也就可以起到防病健身延年益寿的作用了。这是一种"下手易而成功高，用力少而得效速"最佳气功方法。

净土宗的修持法统一于念佛法，但分析前述四种念佛法，又可一分为二：一是念诵，一是观想。按念诵和观想再细分，还有若干具体的方法，在净土宗的典籍中都有具体说明。

如念诵就多达几十种，择要就有以下八种：

（一）高声念：就是出大声诵念佛号。它的优点是，能使修习人精神振作起来，杂念容易得到平息。据佛教《业报差别经》上说："高声念佛，有十种功德：一、能排睡障；二、天魔惊怖；三、声遍十方；四、三途息苦；五、外声不入；六、心不散乱；七、勇猛精进；八、诸佛欢喜；九、三昧（正定）现前……"但

是，身体欠佳，或元气不足之人不宜久修这一方法。

（二）低声念：就是小声诵念佛号。妄想太多，身体虚弱，气力不足，或极度疲倦的人适练此法。

（三）金刚念：就是念佛号时，只动口唇，出入绵绵，佛号声音半明半默，仿佛声在唇齿之间。此一念法，适用于心气不足，或为了不妨碍他人的人修持。

（四）默念：就是不出声默念佛号。由于有的地方不便高声、低声和金刚念，如在沐浴、便溺时，或在污秽不净处应用此法。默念时，如觉得字多难以诵念，那可改念四字（即念阿弥陀佛）。

（五）记数念：就是用记数的方法来诵念佛号。因为初学念时，怠性特重，为了能持之以恒，这就要我们备一串佛珠以记数来完成一天的修习。如规定早晚各念一千、二千、一万、二万等，多少由己。口念一句佛号，手过一粒佛珠，如是反复进行，以至念完为止。但要注意的是静坐时不宜用念珠记数。

（六）摄心念。净土宗第十三祖印光大师称此法为念佛入“定”的秘诀。此修法难度虽然大些，但心难归一的人，修习此法，容易“制心一处”。摄心念，据印光大师解释是，在念佛时，首先要至诚恳切，然后摄耳谛听，无论出声默念，都必须是念从心起，声从口出，音从耳入，心口念得清清楚楚，耳朵也听得明明白白。修习此法，或早或晚，或声或默，或慢或快，或坐或住皆可根据自己的具体情况很好掌握。

（七）静坐念。坐有三种：1. 双跏趺坐，谓坐时先把左胫放到右股上，然后再把右胫扳上来放在左股上；2. 单跏趺坐，即将左胫押在右股上，或将右胫放在左股上；3. 土盘，也称散坐，就是双脚交叉坐着。初修的人不管学那种坐法，都力求身体端正，头颈正直，两眼微开，全身放松，唯念佛号，不落他处。

（八）十念法，也名连声念佛法，尽一口气诵念十句佛号（一个佛号为一句），随念随记，句句分明。初学时，若气力不够可分两气念，即从第一句至第五句，再从第六句至第十句。若尚觉费力，可分三气念，即由一至三，由四至六，再由七至十。要“念得清楚，记得清楚，听得清楚”，妄念自无着落。

观想方法也同样有多种。

如《观无量寿佛经》中就有十六种观法，如有的观佛眉间白毫光，有的观佛的形相，有的观想太阳，等。观想方法也是一种入静方法。试看《观无量寿佛经》所说的几种观想，如一观：“汝及众生应当专心系念一处，想于西方，云何作想，凡作想者，一切往生，自非生盲，有目之徒，皆见日没，当起想念，正坐西向，谛观于日欲没之处，令心坚住，专想不移，见日欲没，状如悬鼓，既见日已，闭目开目，皆令明了，是为日想。”二观：“次作水想，见水澄清，亦令明了，无分散意，既见水已，当起水想，见水映物，作琉璃想。此想成已，见琉璃地，内外映澈，下有金刚七宝金幢、擎琉璃地，其幢八方，八楞具足，一一方面，百宝所成，一一宝珠，有千光彩，一一光明，八万四千色，映琉璃地，如亿千日，不可具见，琉璃地上以黄金绳，杂厕间错，以七宝界，分齐分明，一一宝中，有五百色光，其光如华，又似星月，悬处虚空，成光明台，楼阁千万，百宝合成，于台两边，各有百亿华幢，无量乐器，以为庄严，八种清风，从光明出，鼓此乐器，演说苦空无常无我之音，是为水想，名为第二观。”十六观名目繁多，观想内容十分丰富复杂，要求修行者都要逐一观想得清清楚楚。观想就是瞑想，就是想像，要作十六种观想，就是要求充分调动主观能动性，作充分的想像。而这样去观想目的正就是达到心空，达到入定，达到人天合一。因为这样去集中观想，就是收摄杂念，就是专注凝神，就能入定。净土气功这种观想方法，就是密宗三密中的意密修法。净土宗的观想修法就是密宗意密修法的前身，净土

宗首倡这种修法，密宗加以继承并作了重大发展，从实质看，是完全一致的。而无论是净土宗，还是密宗，观想修法都是最难的修法。所以，净土宗虽提出了十六观法，但净土宗的创建者善导就主要提倡念佛，而不重修观，他说："众生障重，境细心粗，识扬神飞，观难成就"。所以，净土宗的修持最终都统一到念佛法。念诵法简便易行，深受广大信众和平民欢迎，所以流传最广，在今天，也是最好的气功功法之一。

阿 弥 陀 经

鸠摩罗什译

简 介

又称《小无量寿经》、《小经》，净土三经之一。阿弥陀为净土宗崇奉的佛的名号，佛说他是西方极乐世界的教主，能接引念佛人往生"西方净土"，故又称"接引佛"。此经叙述佛在只树给孤独园对舍利弗等讲说西方极乐世界的无上庄严美妙：七宝严饰的树林、楼阁、八功德水池，莲花、众鸟。众生但受种种多乐而没有苦，只要一心称念阿弥陀名号，即可往生西方乐土，这便是净土宗的念佛法门。全经汉译约2000字，容易背诵，故流传甚广，影响极大，后成为寺院中必念的日课。念诵此经实即是极好的气功。

如是我闻。一时，佛在舍卫国，只树给孤独园，与大比丘僧，千二百五十人俱。皆是大阿罗汉，众所知识，长老舍利弗，摩诃目犍连，摩诃迦叶，摩诃迦旃延，摩诃俱絺罗，离婆多，周利槃陀伽，难陀，阿难陀，罗睺罗，憍梵波提，宾头卢颇罗堕，迦留陀夷，摩诃劫宾那，薄拘罗，阿㝹楼驮，如是等诸大弟子，并诸菩萨摩诃萨，文殊师利法王子，阿逸多菩萨，乾陀诃提菩萨，常精进菩萨，与如是等诸大菩萨及释提桓因等，无量诸天大众俱。尔时佛告长老舍利弗：从是西方，过十万亿佛土，有世界名曰极乐，其土有佛号阿弥陀，今现在说法。舍利弗，彼土何故名为极乐？其国众生，无有众苦，但受诸乐，故名极乐。又舍利弗，极乐国土，七重栏楯，七重罗网，七重行树，皆是四宝周匝围绕，是故彼国名为极乐。又舍利弗，极乐国土，有七宝池，八功德水，充满其中。池底，纯以金沙布地，四边阶道，金、银、琉璃、玻璃合成。上有楼阁，亦以金、银、琉璃、玻璃、砗磲、赤珠、玛瑙而严饰之。池中莲华，大如车轮，青色青光，黄色黄光，赤色赤光，白色白光，微妙香洁。舍利弗，极乐国土，成就如是功德庄严。又舍利弗，彼佛国土，常作天乐，黄金为地，昼夜六时，雨天曼陀罗华。其土众生，常以清旦，各以衣裓，盛众妙华，供养他方十万亿佛，即以食时，还到本国，饭食经行。舍利弗，极乐国土，成就如是功德庄严。复次舍利弗，彼国常有种种奇妙杂色之鸟，白鹤、孔雀、鹦鹉、舍利、迦陵频伽、共命之鸟，是诸众鸟，昼夜六时，出和雅音，其音演畅五根、五力、七菩提分、八圣道分，如是等法。其土众生，闻是音已，皆悉念佛念法念僧。舍利弗，汝勿谓此鸟，实是罪报所生，所以者何？彼佛国土，无三恶道。舍利弗，其佛国土，尚无恶道之名，何况有实。是诸众鸟，皆是阿弥陀佛，欲令法音宣流，变化所作。舍利弗，彼佛国土，微风吹动诸宝行树，及宝罗网，出微妙音。譬如百千种乐，同时俱作。闻是音者，自然皆生念佛念法念僧之心。舍利弗，其佛国土，成就如是功德庄严。舍利弗，于汝意云何？彼佛何故号阿弥陀？舍利弗，彼佛光明无量，照十方国，无所障碍，是故号为阿弥陀。又舍利弗，彼佛寿命，及其人民，无量无边阿僧只劫，故名阿弥陀。舍利弗，阿弥陀佛，成佛已来，于今十劫。又舍利弗，彼佛有无量

无边声闻弟子，皆阿罗汉，非是算数之所能知。诸菩萨众，亦复如是。舍利弗，彼佛国土，成就如是功德庄严。又舍利弗，极乐国土，众生生者，皆是阿鞞跋致，其中多有一生补处，其数甚多，非是算数所能知之，但可以无量无边阿僧只说。舍利弗，众生闻者，应当发愿，愿生彼国，所以者何？得与如是诸上善人，俱会一处。舍利弗，不可以少善根福德因缘，得生彼国。舍利弗，若有善男子，善女人，闻说阿弥陀佛，执持名号，若一日，若二日，若三日，若四日，若五日，若六日，若七日，一心不乱。其人临命终时，阿弥陀佛，与诸圣众，现在其前。是人终时，心不颠倒，即得往生阿弥陀佛极乐国土。舍利弗，我见是利，故说引言。若有众生、闻是说者，应当发愿，生彼国土。舍利弗，如我今者，赞叹阿弥陀佛不可思议功德之利。东方亦有阿闳鞞佛，须弥相佛、大须弥佛、须弥光佛、妙音佛，如是等恒河沙数诸佛，各于其国，出广长舌相，遍覆三千大千世界，说诚实言，汝等众生，当信是称赞不可思议功德一切诸佛所护念经。舍利弗，南方世界，有日月灯佛，名闻光佛、大焰肩佛、须弥灯佛、无量精进佛，如是等恒河沙数诸佛，各于其国，出广长舌相，遍覆三千大千世界，说诚实言，汝等众生，当信是称赞不可思议功德一切诸佛所护念经。舍利弗，西方世界，有无量寿佛，无量相佛、无量幢佛、大光佛、大明佛、宝相佛、净光佛、如是等恒河沙数诸佛，各于其国，出广长舌相，遍覆三千大千世界，说诚实言，汝等众生，当信是称赞不可思议功德一切诸佛所护念经。舍利弗，北方世界，有焰肩佛、最胜音佛、难沮佛、日生佛、网明佛，如是等恒河沙数诸佛，各于其国，出广长舌相，遍覆三千大千世界，说诚实言，汝等众生，当信是称赞不可思议功德一切诸佛所护念经。舍利弗，下方世界，有师子佛、名闻佛、名光佛、达摩佛、法幢佛、持法佛，如是等恒河沙数诸佛，各于其国，出广长舌相，遍覆三千大千世界，说诚实言，汝等众生，当信是称赞不可思议功德一切诸佛所护念经。舍利弗，上方世界，有梵音佛、宿王佛、香上佛、香光佛、大焰肩佛、杂色宝华严身佛、娑罗树王佛、宝华德佛、见一切义佛、如须弥山佛，如是等恒河沙数诸佛，各于其国，出广长舌相，遍覆三千大千世界，说诚实言，汝等众生，当信是称赞不可思议功德一切诸佛所护念经。舍利弗，于汝意云何？何故名为一切诸佛所护念经？舍利弗，若有善男子，善女人，闻是经受持者，及闻诸佛名者是诸善男子，善女人，皆为一切诸佛之所护念，皆得不退转于阿耨多罗三藐三菩提，是故舍利弗，汝等皆当信受我语，及诸佛所说。舍利弗，若有人，已发愿，今发愿，当发愿，欲生阿弥陀佛国者，是诸人等，皆得不退转于阿耨多罗三藐三菩提，于彼国土，若已生，若今生，若当生。是故舍利弗，诸善男子，善女人，若有信者，应当发愿，生彼国土。舍利弗，如我今者，称赞诸佛不可思议功德，彼诸佛等，亦称赞我不可思议功德，而作是言：释迦牟尼佛，能为甚难希有之事，能于娑婆国土，五浊恶世，劫浊、见浊、烦恼浊、众生浊、命浊中得阿耨多罗三藐三菩提，为诸众生，说是一切世间难信之法。舍利弗，当知我于五浊恶世，行此难事，得阿耨多罗三藐三菩提，为一切世间说此难信之法，是为甚难。佛说此经已，舍利弗，及诸比丘，一切世间天人阿修罗等，闻佛所说，欢喜倍受，作礼而去。

观无量寿佛经

畺良耶舍译

简 介

简称《观经》，与《阿弥陀经》、《无量寿

经》合称净土三部经之一。这是明确阐述净土宗观想法门的名著。叙述了释迦牟尼佛应韦提希夫人之请，在频婆娑罗宫为信众讲述观想阿弥陀佛的身相和极乐净土庄严的十六种观想方法，即著名的十六观。净土宗的观想法实即密宗的意密，此经的十六观可谓观想法的经典，影响甚大。

如是我闻。

一时佛在王舍城，耆阇崛山中，与大比丘众，千二百五十人俱，菩萨三万二千，文殊师利法王子而为上首。

尔时王舍大城，有一太子，名阿阇世，随顺调达恶友之教，收执父王频婆娑罗，幽闭置于七重室内。制诸群臣，一不得往。国大夫人，名韦提希，恭敬大王，澡浴清净，以酥密和麨，用涂其身，诸璎珞中，盛蒲萄浆，密以上王。尔时大王，食麨饮浆，求水漱口，漱口毕已，合掌恭敬，向耆阇崛山，遥礼世尊，而作是言：大目犍连，是吾亲友，愿兴慈悲，授我八戒。时目犍连，如鹰隼飞，疾至王所，日日如是，授王八戒，世尊亦遣尊者富楼那，为王说法。如是时间，经三七日。王食麨蜜，得闻法故，颜色和悦。时阿阇世，问守门者：父王今者，犹存在耶？时守门人白言：大王，国太夫人，身涂麨蜜，璎珞盛浆，持用上王。沙门目连，及富楼那，从空而来，为王说法。不可禁制。时阿阇世，闻此语已，怒其母曰：我母是贼，与贼为伴。沙门恶人，幻惑咒术，令此恶王，多日不死。即执利剑，欲害其母。时有一臣，名曰月光，聪明多智，及与耆婆，为王作礼，白言：大王，臣闻毗陀论经说，劫初以来，有诸恶王，贪国位故，杀害其父，一万八千，未曾闻有无道害母，王今为此杀逆之事，污刹利种，臣不忍闻。是旃陀罗，我等不宜复住于此，时二大臣，说比话竟，以手按剑，却行而退。时阿阇世，惊怖惶惧，告耆婆言：汝不为我耶？耆婆白言：大王，慎莫害母。王闻此语，忏悔求救，即便舍剑，止不害母。敕语内官，闭置深宫，不令复出。时韦提希，被幽闭已。愁忧憔悴，遥向耆阇崛山，为佛作礼，而作是言：如来世尊，在昔之时，恒遣阿难，来慰问我，我今愁忧，世尊威重，无由得见，愿遣目连、尊者阿难，与我相见。作是语已，悲泣雨泪。遥向佛礼，未举头顷。尔时世尊，在耆阇崛山，知韦提希心之所念，即敕大目犍连及以阿难，从空而来。佛从耆阇崛山没，于王宫出，时韦提希，礼已举头，见世尊释迦牟尼佛，身紫金色，坐百宝莲华，目连侍左，阿难侍右。释梵护世诸天，在虚空中，普雨天华，持用供养。时韦提希，见佛世尊，自绝璎珞，举身投地，号泣向佛，白言：世尊，我宿何罪，生死恶子？世尊复有何等因缘，与提婆达多，共为眷属。唯愿世尊，为我广说无忧恼处。我当往生，不乐阎浮提浊恶世也。此浊恶处，地狱饿鬼畜生盈满，多不善聚。愿我未来，不闻恶声，不见恶人，今向世尊，五体投地，求哀忏悔，唯愿佛日，教我观于清净业处。

尔时世尊，放眉间光，其光金色，遍照十方无量世界，还住佛顶，化为金台，如须弥山，十方诸佛净妙国土，皆于中现。或有国土，七宝合成。复有国土，纯是莲华。复有国土，如自在天宫。复有国土，如玻璃镜。十方国土，皆于中现。有如是等无量诸佛国土，严显可观，令韦提希见。时韦提希白佛言：世尊，是诸佛土，虽复清净，皆有光明，我今乐生极乐世界阿弥陀佛所，唯愿世尊，教我思惟，教我正受。

尔时世尊，即便微笑，有五色光，从佛口出，一一光照频婆娑罗王顶。尔时大王，虽在幽闭，心眼无障，遥见世尊，头面作礼，自然增进，成阿那含。

尔时世尊，告韦提希：汝今知不，阿弥陀佛，去此不远。汝当系念，谛观彼国净业成者，我今为汝广说众譬，亦令未来节一切凡夫，欲修净业者，得生西方极乐国土。欲

生彼国者，当修三福：一者，孝养父母，奉事师长，慈心不杀，修十善业。二者，受持三归，具足众戒，不犯威仪。三者，发菩提心，深信因果，读诵大乘。劝进行者，如此三事，名为净业。佛告韦提希：汝今知不？此三种业，乃是过去未来现在，三世诸佛，净业正因。

佛告阿难及韦提希：谛听谛听，善思念之。如来今者，为未来世一切众生，为烦恼贼之所害者，说清净业。善哉，韦提希。快问此事。阿难，汝当受持，广为多众，宣说佛语。如来今者，教韦提希，及未来世一切众生，观于西方极乐世界，以佛力故，当得见彼清净国土，如执明镜，自见面像，见彼国土极妙乐事，心欢喜故，应时即得无生法忍。佛告韦提希：汝是凡夫，心想羸劣，未得天眼，不能远观。诸佛如来，有异方便，令汝得见。时韦提希白佛言：世尊，如我今者，以佛力故，见彼国土，若佛灭后，诸众生等，浊恶不善，五苦所逼，云何当见阿弥陀佛极乐世界。

佛告韦提希：汝及众生，应当专心系念一处，想于西方。云何作想？凡作想者，一切众生，自非生盲，有目之徒，皆见日没，当起想念，正坐西向，谛观于日欲没之处，令心坚住，专想不移，见日欲没，状如悬鼓，既见日已，闭目开目，皆令明了，是为日想，名曰初观。

次作水想。见水澄清，亦令明了，无分散意。既见水已，当起冰想。见冰映彻，作琉璃想。此想成已，见琉璃地，内外映彻，下有金刚七宝金幢，擎琉璃地，其幢八方，八楞具足。一一方面，百宝所成。一一宝珠，有千光明。一一光明，八万四千色。映琉璃地，如亿千日，不可具见。琉璃地上，以黄金绳，杂厕闲错，以七宝界，分齐分明。一一宝中，有五百色光，其光如华，又似星月，悬处虚空，成光明台。楼阁千万，百宝合成，于台两边，各有百亿华幢，无量乐器，以为庄严。八种清风，从光明出，鼓此乐器，演说苦空无常无我之音，是为水想，名第二观。

此想成时，一一观之，极令了了，闭目开目，不令散失，唯除食时，恒忆此事，如此想者，名为粗见极乐国地。若得三昧，见彼国地了了分明，不可具说，是为地想，名第三观。佛告阿难：汝持佛语，为未来世一切大众，欲脱苦者，说是观地法，若观是地者，除八十亿劫生死之罪，舍身他世，必生净国，心得无疑，作是观者，名为正观，若他观者，名为邪观。

佛告阿难及韦提希：地想成已，次观宝树。观宝树者，一一观之。作七重行树想，一一树，高八千由旬。其诸宝树，七宝华叶，无不具足。一一华叶，作异宝色。琉璃色中，出金色光。玻璃色中，出红色光。玛瑙色中，出砗磲光。砗磲色中，出绿真珠光。珊瑚琥珀，一切众宝。以为映饰，妙真珠网，弥覆树上。一一树上，有七重网。一一网间，有五百亿妙华宫殿。如梵王宫，诸天童子，自然在中，一一童子，五百亿释迦毗楞伽摩尼，以为璎珞，其摩尼光，照百由旬，犹如和合百亿日月，不可具名。众宝闲错，色中上者，此诸宝树，行行相当，叶叶相次，于众叶间，生诸妙华。华上自然有七宝果，一一树叶，纵广正等二十五由旬。其叶千色，有百种画，如天璎珞，有众妙华，作阎浮檀金色，如旋火轮，宛转叶间，涌生诸果。如帝释瓶，有大光明。化成幢幡无量宝盖。是宝盖中，映现三千大千世界，一切佛事，十方佛国，亦于中现，见此树已，亦当次第一一观之。观见树茎枝叶华果，皆令分明。是为树想，名第四观。次当想水，欲想水者，极乐国土，有八池水，一一池水，七宝所成。其宝柔软，从如意珠王生，分为十四支。一一支作七宝妙色。黄金为渠，渠下皆以杂色金刚，以为底沙。一一水中，有六十亿七宝莲华。一一莲华，团圆正等十二由旬。其摩尼水，流注华间，寻树上下，其声微妙，演说苦空无常无

我诸波罗蜜。复有赞叹诸佛相好者，如意珠王，诵出金色、微妙光明，其光化为百宝色鸟和鸣哀雅，常赞念佛念法念僧，是为八功德水想，名第五观。

众宝国土，一一界上，有五百亿宝楼。其楼阁中，有无量诸天，作天伎乐。又有乐器，悬处虚空，如天宝幢，不鼓自鸣。此众音中，皆说念佛念法念比丘僧，此想成已，名为粗见极乐世界宝树宝地宝池，是为总观想，名第六观。若见此者，除无量亿劫极重恶业，命终之后，必生彼国，作是观者，名为正观，若他观者，名为邪观。

佛告阿难及韦提希：谛听谛听，善思念之。吾当为汝分别解说除苦恼，汝等忆持，广为大众，分别解说。说是语时，无量寿佛，住立空中，观世音、大势至，是二大士，侍立左右，光明炽盛，不可具见。百千阎浮檀金色，不得为比。时韦提希，见无量寿佛已，接足作礼，白佛言：世尊，我今因佛力故，得见无量寿佛，及二菩萨、未来众生，当云何观无量寿佛，及二菩萨？佛告韦提希：欲观彼佛者，当起想念，于七宝地上，作莲华想。令其莲华，一一叶上，作百宝色。有八万四千脉，犹如天画，脉有八万四千光，了了分明，皆令得见。华叶小者，纵广二百五十由旬，如是莲华，具有八万四千叶。一一叶间，有百亿摩尼珠王，以为映饰。一一摩尼珠，放千光明，其光如盖，七宝合成，遍覆地上。释迦毗楞伽宝，以为其台。此莲华台，八万金刚甄叔迦宝，梵摩尼宝，妙真珠网，以为校饰。于其台上，自然而有四柱宝幢。一一宝幢，如百千万亿须弥山。幢上宝幔，如夜摩天宫，复有五百亿微妙宝珠，以为映饰。一一宝珠，有八万四千光，一一光，作八万四千异种金色。一一金色，遍其宝土。处处变化，各作异相。或为金刚台，或作真珠网，或作杂华云，于十方面，随意变现，施作佛事，是为华座想，名第七观。佛告阿难：如此妙华，是本法藏比丘愿力所成，若欲念彼佛者，当先作此华座想。作此想时，不得杂观。皆应一一观之。一一叶，一一珠，一一光，一一台，一一幢，皆令分明，如于镜中，自见面像。此想成者，灭除五万亿劫生死之罪，必定当生极乐世界，作是观者，名为正观，若他观者，名为邪观。

佛告阿难及韦提希：见此事已，次当想佛。所以者何？诸佛如来，是法界身，入一切众生心想中，是故汝等心想佛时，是心即是三十二相，八十随形好，是心作佛，是心是佛。诸佛正遍知海，从心想生，是故应当一心系念，谛观彼佛多陀阿伽度，阿罗诃，三藐三佛陀。想彼佛者，先当想像，闭目开目，见一宝像，如阎浮檀金色。坐彼华上，见像坐已，心眼得开，了了分明，见极乐国七宝庄严，宝地宝池，宝树行列，诸天宝幔，弥覆其上，众宝罗网，满虚空中。见如此事，极令明了，如观掌中，见此事已，复当更作一大莲华，在佛左边。如前莲华，等无有异。复作一大莲华，在佛右边，想一观世音菩萨像，坐左华座，亦作金色，如前无异。想一大势至菩萨像，坐右华座，此想成时。佛菩萨像，皆放光明，其光金色，照诸宝树，一一树下，亦有三莲华。诸莲华上，各有一佛二菩萨像。遍满彼国，此想成时。行者当闻水流光明，及诸宝树，凫雁鸳鸯，皆说妙法，出定入定，恒闻妙法。行者所闻，出定之时，忆持不舍，令与修多罗合。若不合者，名为妄想。若与合者，名为粗想见极乐世界。是为像想，名第八观，作是观者，除无量亿劫生死之罪，于现身中，得念佛三昧。

佛告阿难及韦提希：此想成已，次当更观无量寿佛身相光明。阿难当知，无量寿佛，身如百千万亿夜摩天阎浮檀金色，佛身高六十万亿那由他恒河沙由旬，眉间白毫，右旋宛转，如五须弥山。佛眼如四大海水，青白分明。身诸毛孔，演出光明，如须弥山。彼佛圆光，如百亿三千大千世界，于圆光中，有百万亿那由他恒河沙化佛，一一化佛。亦有

众多无数化菩萨，以为侍者。无量寿佛，有八万四千相。一一相中，各有八万四千随形好。一一好中，复有八万四千光明。一一光明，遍照十方世界念佛众生，摄取不舍，其光相好。及与化佛，不可具说。但当忆想，令心眼见。见此事者，即见十方一切诸佛，以见诸佛故，名念佛三昧。作是观者，名观一切佛身，以观佛身故，亦见佛心。佛心者大慈悲是。以无缘慈，摄诸众生。作此观者，舍身他世，生诸佛前，得无生忍。是故智者，应当系心，谛观无量寿佛，观无量寿佛者，从一相好入，但观眉间白毫，极令明了，见眉间白毫相者，八万四千相好，自然当现，见无量寿佛者，即见十方无量诸佛，得见无量诸佛故，诸佛现前授记，是为遍观一切色身相，名第九观。作是观者，名为正观，若他观者，名为邪观。

佛告阿难及韦提希：见无量寿佛了了分明已，次亦应观观世音菩萨，此菩萨身长八十万亿那由他由旬，身紫金色，顶有肉髻，顶有圆光，面各百千由旬，其圆光中，有五百化佛如释迦牟尼，一一化佛。有五百化菩萨，无量诸天，以为侍者。举身光中，五道众生，一切色相，皆于中现。顶上毗楞伽摩尼宝以为天冠，其天冠中，有一立化佛，高二十五由旬。观世音菩萨，面如阎浮檀金色，眉间毫相，备七宝色。流出八万四千种光明。一一光明，有无量无数百千化佛。一一化佛，无数化菩萨以为侍者，变现自在，满十方世界。譬如红莲华色，有八十亿微妙光明，以为璎珞。其璎珞中，普现一切诸庄严事，手掌作五百亿杂莲华色，手十指端。一一指端，有八万四千画，犹如印文一一画，有八万四千色。一一色，有八万四千光。其光柔软，普照一切。以此宝手，接引众生。举足时，足下有千辐轮相，自然化成五百亿光明台。下足时，有金刚摩尼华，布散一切。莫不弥满。其余身相，众好具足。如佛无异，唯顶上肉髻。及无见顶相，不及世尊。是为观观世音菩萨真实色身相，名第十观。佛告阿难。若欲观观世音菩萨者，当作是观。作是观者，不遇诸祸。净除业障，除无数劫生死之罪，如此菩萨。但闻其名，获无量福，何况谛观。若有欲观观世音菩萨者，先观顶上肉髻，次观天冠，其余众相，亦次第观之，悉令明了，如观掌中。作是观者，名为正观，若他观者，名为邪观。

次观大势菩萨，此菩萨身量大小，亦如观世音。圆光面各百二十五由旬，照二百五十由旬。举身光明，照十方国。作紫金色，有缘众生，皆悉得见。但见此菩萨一毛孔光，即见十方无量诸佛净妙光明，是故号此菩萨名无边光。以智慧光，普照一切。令离三途，得无上力。是故号此菩萨名大势至。此菩萨天冠，有五百宝华。一一宝华，有五百宝台。一一台中十方诸佛净妙国土广长之相。皆于中现。顶上肉髻。如钵头摩华。于肉髻上，有一宝瓶。盛诸光明，普现佛事。余诸身相，如观世音，等无有异。此菩萨行时，十方世界，一切震动。当地动处，有五百亿宝华。一一宝华，庄严高显。如极乐世界，此菩萨坐时，七宝国土，一时动摇。从下方金光佛刹，乃至上方光明王佛刹，于其中间，无量尘数分身无量寿佛，分身观世音、大势至，皆悉云集极乐国土。畟塞空中，坐莲花座，演说妙法，度苦众生，作此观者，名为观见大势至菩萨，是为观大势至色身相，观此菩萨者，名第十一观，除无数劫阿僧只生死之罪。作是观者，不处胞胎，常游诸佛净妙国土，此观成已，名为具足观观世音大势至。

见此事时，当起自心，生于西方极乐世界。于莲华中，结跏趺坐，作莲华合想，作莲华开想。莲华开时，有五百色光，来照身想，眼目开想。见佛菩萨满虚空中，水鸟树林，及与诸佛，所出音声，皆演妙法，与十二部经合。若出定之时，忆持不失，见此事已，名见无量寿佛极乐世界，是为普观想，名第十二观。无量寿佛，化身无数，与观世音，

及大势至，常来至此行人之所。

佛告阿难及韦提希：若欲至心生西方者先当观于一丈六像，在池水上，如先所说无量寿佛，身量无边，非是凡夫心力所及，然彼如来宿愿力故，有忆想者，必得成就，但想佛像得无量福，况复观佛具足身相。阿弥陀佛，神通如意，于十方国，变现自在。或现大身，满虚空中。或现小身，丈六八尺。所现之形，皆真金色。圆光化佛，及宝莲华，如上所说。观世音菩萨，及大势至，于一切处，身同众生，但观首相，知是观世音，知是大势至，此二菩萨，助阿弥陀佛普化一切，是为杂想观，名第十三观。

佛告阿难及韦提希：上品上生者，若有众生，愿生彼国者，发三种心，即便往生。何等为三？一者至诚心，二者深心，三者回向发愿心。具三心者，必生彼国。复有三种众生，当得往生。何等为三？一者慈心不杀，具诸戒行。二者读诵大乘方等经典。三者修行六念，回向发愿，愿生彼国，具此功德，一日乃至七日，即得往生。生彼国时，此人精进勇猛故，阿弥陀如来，与观世音，大势至，无数化佛，百千比丘，声闻大众，无量诸天，七宝宫殿，观世音菩萨，执金刚台，与大势至菩萨，至行者前。阿弥陀佛，放大光明，照行者身。与诸菩萨，授受迎接。观世音、大势至，与无数菩萨、赞叹行者，劝进其心。行者见已，欢喜踊跃。自见其身，乘金刚台，随从佛后，如弹指顷，往生彼国。生彼国已，见佛色身，众相具足，见诸菩萨，色相具足，光明宝林，演说妙法。闻已，即悟无生法忍。经须臾间，历事诸佛，遍十方界，于诸佛前，次第受记，还至本国，得无量百千陀罗尼门，是名上品上生者。上品中生者，不必受持读诵方等经典、善解义趣，于第一义，心不惊动，深信因果，不谤大乘。以此功德，向回愿求生极乐国，行此行者，命欲终时，阿弥陀佛、与观世音、大势至、无量大众、眷属围绕、持紫金台、至行者前，赞言：法子，汝行大乘，解第一义，是故我今来迎接汝，与千化佛，一时授手。行者自见坐紫金台，合掌叉手，赞叹诸佛。如一念顷，即生彼国七宝池中，此紫金台，如大宝华，经宿则开。行者身作紫磨金色，足下亦有七宝莲华，佛及菩萨，俱时放光。照行者身，目即开明，因前宿习，普闻众声，纯说甚深第一义谛，即下金台，礼佛合掌，赞叹世尊。经于七日，应时即于阿耨多罗三藐三菩提，得不退转。应时即能飞行遍至十方，历事诸佛。于诸佛所，修诸三昧，经一小劫，得无生忍。现前受记，是名上品中生者。上品下生者，亦信因果，不谤大乘，但发无上道心，以此功德，回向愿求生极乐国。行者命欲终时，阿弥陀佛，及观世音、大势至与诸菩萨，持金莲华，化作五百佛，来迎此人，五百化佛，一时授手。赞言：法子，汝今清净发无上道心，我来迎汝。见此事时，即自见身坐金莲华，坐已华合。随世尊后，即得往生七宝池中，一日一夜，莲华乃开。七日之中，乃得见佛。虽见佛身，于众相好，心不明了，于三七日后、乃了了见，闻众音声，皆演妙法。游历十方，供养诸佛，于诸佛前，闻甚深法。经三小劫，得百法明门，住欢喜地，是名上品下生者，是名上辈生想，名第十四观。

佛告阿难及韦提希：中品上生者，若有众生，受持五戒，持八戒斋，修行诸戒，不造五逆，无众过患，以此善根，向愿求生于西方极乐世界。临命终时，阿弥陀佛、与诸比丘，眷属围绕，放金色光，至其人所，演说苦空无常无我，赞叹出家，得离众苦。行者见已，心大欢喜，自见已身，坐莲华台，长跪合掌，为佛作礼，未举头顷，即得往生极乐世界。莲华寻开，当华敷时，闻众音声，赞叹四谛。应时即得阿罗汉道，三明六通，具八解脱，是名中品上生者，中品中生者。若有众生，若一日一夜持八戒斋，若一日一夜持沙弥戒，若一日一夜持具足戒，威仪无缺，以此功德，回向愿求生极乐国，戒香熏修。如

此行者，命欲终时，见阿弥陀佛，与诸眷属，放金色光，持七宝莲华，至行者前，行者自闻空中有声，赞言：善男子，如汝善人，随顺三世诸佛教故，我来迎汝。行者自见坐莲华上，莲华即合，生于西方极乐世界。在宝池中，经于七日，莲华乃敷。华既敷已，开目合掌，赞叹世尊，闻法观喜，得须陀洹，经半劫已，成阿罗汉，是名中品中生者，中品下生者。若有善男子，善女人，孝养父母，行世仁慈，此人命欲终时，遇善知识为其广说阿弥陀佛国土乐事，亦说法藏比丘四十八愿，闻此事已，寻即命终，譬如壮士屈伸臂顷，即生西方极乐世界。经七日已，遇观世音，及大势至，闻法欢喜，得须陀洹，过一小劫，成阿罗汉，是名中品下生者，是名中辈生想，名第十五观。

佛告阿难及韦提希：下品上生者，或有众生，作众恶业，虽不诽谤方等经典，如此愚人，多造恶法，无有惭愧，命欲终时，遇善知识，为说大乘十二部经道题名字，以闻如是诸经名故，除却千劫极重恶业，智者复教合掌叉手，称南无阿弥陀佛，称佛名故，除五十亿劫生死之罪，尔时彼佛，即遣化佛，化观世音，化大势至，至行者前，赞言：善男子，以汝称佛名故，诸罪消灭，我来迎汝，作是语已。行者即见化佛光明，遍满其室，见已欢喜，即便命终，乘宝莲华，随化佛后，生宝池中，经七七日，莲华乃敷。当华敷时，大悲观世音菩萨及大势至菩萨，放大光明，住其人前，为说甚深十二部经。闻已信解，发无上道心，经十小劫，具百法明门，得入初地，是名下品上生者。佛告阿难，及韦提希：下品中生者，或有众生，毁犯五戒、八戒，及具足戒，如此愚人，偷僧只物，盗现前僧物，不净说法，无有惭愧，以诸恶业而自庄严。如此罪人，以恶业故，应堕地狱。命欲终时、地狱众火，一时俱至。遇善知识，以大慈悲，即为赞说阿弥陀佛十力威德，广赞彼佛光明神力，亦赞戒、定、慧，解脱，解脱知见。此人闻已，除八十亿劫生死之罪，地狱猛火，化为清凉风，吹诸天华，华上皆有化佛菩萨，迎接此人，如一念顷，即得往生七宝池中莲华之内，经于六劫，莲华乃敷。观世音、大势至，以梵音声，安慰彼人，为说大乘甚深经典。闻此法已，应时即发无上道心，是名下品中生者。佛告阿难及韦提希：下品下生者。或有众生、作不善业，五逆十恶，具诸不善，如此愚人，以恶业故，应堕恶道，经历多劫，受苦无穷。如此愚人，临命终时，遇善知识，种种安慰，为说妙法，教令念佛，彼人苦逼，不遑念佛。善友告言：汝若不能念彼佛者，应称无量寿佛，如是至心，令声不绝，具足十念？称南无阿弥陀佛，称佛名故，于念念中，除八十亿劫生死之罪。命终之时，见金莲华，犹如日轮，住其人前，如一念顷，即得往生极乐世界。于莲华中，满十二大劫，莲华方开。观世音、大势至、以大悲音声，为其广说诸法实相，除灭罪法，闻已欢喜，应时即发菩提之心，是名下品下生者，是名下辈生想，名第十六观。

说是语时，韦提希，与五百侍女，闻佛所说，应时即见极乐世界广长之相，得见佛身，及二菩萨，心生欢喜，叹未曾有，豁然大悟，逮无生忍。五百侍女，发阿耨多罗三藐三菩提心，愿生彼国。世尊悉记，皆当往生。生彼国已，获得诸佛现前三昧，无量诸天，发无上道心。尔时阿难，即从座起，白佛言：世尊，当何名此经，此法之要，当云何受持？佛告阿难比经名观极乐国土，无量寿佛，观世音菩萨，大势至菩萨，亦名净除业障，生诸佛前，汝当受持，无令忘失。行此三昧者，现身得见无量寿佛，及二大士。若善男子，及善女人，但闻佛名，二菩萨名，除无量劫生死之罪，何况忆念。若念佛者，当知此人，则是人中分陀利华，观世音菩萨。大势至菩萨，为其胜友。当坐道场，生诸佛家。佛告阿难：汝好是语，持是语者，即是持无量寿佛名。佛说此语时，尊者目犍连、尊者

阿难，及韦提希等，闻佛所说，皆大欢喜。

尔时世尊，足步虚空，还耆阇崛山。尔时阿难，广为大众，说如上事。无量诸天，龙、夜叉，闻佛所说，皆大欢喜。礼佛而退。

观念阿弥陀佛相海三昧功德

善导

简　介

本书为净土宗的正式创建者唐代僧人善导汇集的净土念佛法门，可谓净土念佛法门的集大成之作。共分四篇，分别选自有关佛藏。这些法门对净土念佛法的坐姿、观想、念诵等等方法，都有明确具体说明，并通俗易懂。

依观经明观佛三昧法一
依般舟经明念佛三昧法二
依经明入道场念佛三昧法三
依经明道场内忏悔发愿法四
依观经明观佛三昧法 出观经观/三昧海经 佛

观阿弥陀佛真金色身圆光彻照端正无比，行者等一切时处昼夜常作此想，行住坐卧亦作此想，每常住意向西。及彼圣众一切杂宝庄严等相，如对目前，庶细

又行者若欲坐，先须结跏趺坐，左足安右髀上与外齐，右足安左髀上与外齐，右手安左手掌中，二大指面相合，次端身正坐，合口闭眼似开不开，似合不合。即以心眼先从佛顶上蠃髻观之，头皮作金色，发作绀青色，一发一蠃卷在头上。头骨作雪色内外明澈，脑如玻璃色。次想脑有十四脉，一一脉有十四道光，从发根孔出外，绕发蠃七匝，还从毛端孔中入。次想前光从二眉毛根孔中出向外，次想额广平相，次想眉高而长相由如初月，次想眉间白毫相卷在眉间，其毛白外实内虚，出金色光，从毛端而出，直照自身来。如观佛三昧经说：若有人，一须臾顷观白毫相。若见若不见，即除却九十六亿那由他恒河沙微尘数劫生死重罪。常作此想，太除障灭罪，又得无量功德，诸佛欢喜。次想二眼广长黑白分明光明澈照。次想鼻修高直如铸金铤。次想面部平满无有喎㖞。次想耳轮垂睡孔有七毛，光从毛内出，遍照佛身，次想唇色赤好光明润泽。次想齿白齐密，白如珂日，内外映澈。次想舌薄广长柔软，舌根下有二道，津液注入咽筒。直入心王，佛心如红莲华，开而不开合而不合，有八万四千叶，叶叶相重。一一叶有八万四千脉，一一脉有八万四千光，一一光作百宝莲华，一一华上有一十地菩萨，身皆金色，手持香华供养心王，异口同音歌赞心王，行者等作此想时，除灭罪障得无量功德，诸佛菩萨欢喜，天神鬼神欢喜。又抽心向上，次想咽项圆相二肩圆相。次想两臂䏶圆相。次想二手掌平满千辐轮相，十指纤长指间纲缦相。甲作赤铜色相。又抽心向上，次想佛胸前平满相万德之字朗然。次想腹平不现相。次想脐圆孔深相光明内外常照。次想阴藏相平满。犹如十五日夜月，亦如腹背，平处无别。佛言：若有男子女人，多贪欲色者。即相如来阴藏相者，欲心即止。罪障除灭得无量功德，诸佛欢喜，天神鬼神好心影护。长命安乐永无病痛。次想两髀膝骨圆满。次想二胫如鹿王膊。次想二足跟如象王鼻，次想二足趺高如龟王背。次想足十指长指间有纲缦。甲作赤铜色。次想佛结跏趺坐相，左足安右髀上与外齐，右足安左髀上与外齐。次想二足下平有千辐轮相，辐辋具足，皆有光明遍照十方刹，从顶上下至足千辐轮相已来，名为具足观佛色身庄严功德，是名顺观。又次想华座法。次想华台相。次想华叶，叶叶相重八万四千重，一一叶上想有百亿宝王庄严，一一宝中有八万四千光明，上照佛身。次想宝华茎八面，一一方面百千众宝庄严，放

大光明上下俱照。次想华茎下依宝地。地上众宝皆放八万四千光明，一一光明照佛身，及照十方六道。亦想一切光明照触行者自身来。作此想时，除灭罪障得无量功德，诸佛菩萨欢喜，天神鬼神亦喜，日夜随身影护行者，行住坐卧常得安隐，长命富乐永无病痛。准佛教，得见净土中事。若见但自知。不得向人说，即大有罪横招恶病短命之报。若顺教门者，临命终时，上品往生阿弥陀佛国。如是上下依前十六遍观。然后住心向眉间白毫。极须捉心令正，更不得杂乱。即失定心，三昧难成。应知，是名观佛三昧观法。一切时中常回生净土。但依观经十三观安心，必得不疑。又白行者。欲生净土，唯须持戒念佛诵弥陀经。日别十五遍，二年得一万。日别三十遍，一年一万。日别念一万遍佛，亦须依时礼赞净土庄严事，大须精进或得三万六万十万者，皆是上品上生人。自馀功德尽回往生，应知。已前明观佛三昧法。

般舟三昧经请问品明七日七夜入道场念佛三昧法出般舟三昧经

佛告跋陀和：有三昧，名十方诸佛悉在前立，能行是法。汝之所问悉可得也。跋陀和白佛：愿为说之，多所过度，安隐十方，为诸众生现大明相。佛告跋陀和：有三昧，名定意。学者常当守习持，不得复随馀法。功德中最第一。次行品云：佛告跋陀和：菩萨欲疾得是定者，常立大信，如法行之，则可得也。勿有疑想如毛发许，是定意法名为菩萨超众行：

立一念　信是法　随所闻　念其方
宜一念　断诸想　立定信　勿狐疑
精进行　勿懈怠　勿起想　有与无
勿念进　勿念退　勿念前　勿念后
勿念左　勿念右　勿念无　勿念有
勿念远　勿念近　勿念痛　勿念痒
勿念饥　勿念渴　勿念寒　勿念热
勿念苦　勿念乐　勿念生　勿念老
勿念病　勿念死　勿念命　勿念寿
勿念贫　勿念富　勿念贵　勿念贱
勿念色　勿念欲　勿念小　勿念大
勿念长　勿念短　勿念好　勿念丑
勿念恶　勿念善　勿念嗔　勿念喜
勿念经　勿念法　勿念是　勿念非
勿念舍　勿念取　勿念想　勿念识
勿念断　勿念著　勿念空　勿念实
勿念轻　勿念重　勿念难　勿念易
勿念深　勿念浅　勿念广　勿念狭
勿念父　勿念母　勿念妻　勿念子
勿念亲　勿念疏　勿念憎　勿念爱
勿念得　勿念失　勿念成　勿念败
勿念清　勿念浊　断诸念　一期念
立一念　勿中忽　除睡眠　精其意
常独处　勿聚会　避恶人　近善友
亲明师　视如佛　报其志　常柔弱
观平等　于一切　避乡里　远亲族
弃爱欲　履清净　行无为　断诸欲
舍乱意　习定行　学文慧　必如禅
除三秽　去六入　绝淫色　离众爱
勿贪财　多畜积　食知足　勿贪味
众生命　慎勿食　衣如法　勿绮饰
勿调戏　勿骄慢　勿自大　勿贡高
若说经　当如法　了身本　由如幻
勿受阴　勿入界　阴如贼　四如蛇
为无常　为恍忽　无常主　了本无
因缘会　因缘散　悉了是　知本无
加慈哀　于一切　施贫穷　济不远
是为定　菩萨行　至要慧　超众行

佛告跋陀和，持是行法，便得三昧，现在诸佛悉在前立，其有比丘比丘尼优婆塞优婆夷。如法修行，持戒完具。独一处止。念西方阿弥陀佛今现在彼，随所闻当念。去此十万亿佛刹。其国名须摩提，一心念之。一日一夜若七日七夜，过七日已后见之。譬如人梦中所见，不知书夜亦不知内外。不由在冥中有所蔽碍故不见。跋陀和。四众常作是念时，诸佛境界中诸大山须弥山，其有幽冥

之处，悉为开避无所蔽碍，是四众不持天眼澈视，不持天耳澈听，不持神足到其佛刹，不于此间终生彼间。便于此坐见之。佛言：四众于此间国土念阿弥陀佛，专念故得见之。即问：持何法得生此国？阿弥陀佛报言：欲来生者当念我名，莫有休息，即得来生。佛言：专念故得往生。常念佛身三十二相，八十种好，巨亿光明澈照，端正无比，在菩萨僧中说法，莫坏色。何以故？不坏色故，由念佛色身故，得是三昧（已上明念佛三昧法）。

欲入三昧道场时，一依佛教方法，先须料理道场，安置尊像，香汤扫洒。若无佛堂，有净房亦得，扫洒如法。取一佛像西壁安置，行者等从月一日至八日，或从八日至十五日，或从十五日至二十三日，或从二十三日至三十日，月别四时佳。行者等自量家业轻重，于此时中入净行道。若一日乃至七日，尽须净衣，鞋袜亦须新净。七日之中皆须一食长斋，软饼粗饭随时酱菜，俭素节量，于道肠中书夜束心相续，专心念阿弥陀佛。心与声相续，唯坐唯立，七日之间不得睡眠，亦不须依时礼佛诵经。数珠亦不须捉。但知合掌念佛，念念作见佛想。佛言：想念阿弥陀佛真金色身光明澈照端正无比，在心眼前。正念佛时，若立即立念一万二万，若坐即坐念一万二万，于道场内不得交头窃语。书夜或三时六时，表白诸佛一切贤圣天曹地府一切业道，发露忏悔一生已来身口意业所造众罪，事依实忏悔，竟还依法念佛。所见境界不得辄说，善者自知，恶者忏悔。酒肉五辛誓发愿，手不捉口不吃，若违此语，即愿身口俱著恶疮。或愿诵阿弥陀经满十万遍，日别念佛一万遍，诵经日别十五遍，或诵二十遍三十遍。任力多少，誓生净土，愿佛摄受。

又行者等若病不病欲命终时，一依上念佛三昧法。正当身心，回面向西，心亦专注，观想阿弥陀佛，心口相应声声莫绝，决定作往生想华台圣众来迎接想。病人若见前境，即向看病人说，即闻说已。即依说录记。又病人若不能语者，看病人必须数数问病人见何境界，若说罪相，傍人即为念佛，助同忏悔，必令罪灭若得罪灭，华台圣众应念现前，准前钞记。又行者等眷属六亲若来看病，勿令有食酒肉五辛人，若有必不得向病人边，即失正念。鬼神交乱，病人狂死堕三恶道。愿行者等好自谨慎奉持佛教，同作见佛因缘，已前是入道场及看病人法用。

依经明五种增上缘义一卷

依无量寿经一　依十六观经二　依四纸阿弥陀经三　依般舟三昧经四　依十往生经五　依净土三昧经六

谨依释迦佛教六部往生经等。显明称念阿弥陀佛愿生净土者，现生即得延年转寿，不遭九横之难，一一具如下五缘义中说。问曰：佛劝一切众生发菩提心，愿生西方阿弥陀佛国。又劝造阿弥陀像，称扬礼拜香华供养，日夜观想不绝。又劝专念弥陀佛名，一万二万三万五万，乃至十万者，或劝诵弥陀经，十五二十三十五十，乃至一百满十万遍者。现生得何功德。百年舍报已后？有何利益？得生净土以不？答曰：现生及舍报决定有大功德利益，准依佛教显明五种增上利益因缘。

一者灭罪增上缘，二者护念得长命增上缘，三者见佛增上缘，四者摄生增上缘，五者证生增上缘。

言灭罪增上缘者，即如观经下品上生人，一生具造十恶重罪，其人得病欲死，遇善知识教称弥陀佛一声，即除灭五十亿劫生死重罪，即是现生灭罪增上缘。

又如下品中生人，一生具造佛法中罪，破斋破戒，食用佛法僧物，不生惭愧，其人得病欲死，地狱众火一时俱至，遇善知识为说弥陀佛身相功德国土庄严，罪人闻已，即除八十亿劫生死之罪，地狱即灭，亦是现生灭罪增上缘。

又如下品下生人，一生具造五逆极重之罪，经历地狱受苦无穷，罪人得病欲死，遇善知识教称弥陀佛名十声，于声声中除灭八

十亿劫生死重罪，此亦是现生灭罪增上缘。

又若有人，依观经等书造净土庄严变，日夜观想宝地者，现生念念除灭八十亿劫生死之罪。

又依经书变，观想宝树宝池宝楼庄严者，现生除灭无量亿阿僧只劫生死之罪。

又依华座庄严观日夜观想者，现生念念除灭五十亿劫生死之罪。

又依经观想像观真身观观音势至等观，现生于念念中除灭无量亿劫生死之罪。

如上所引，并是现生灭罪增上缘。

又言护念增上缘者，即如观经十二观中说云：若有人，一切时处日夜至心观想弥陀净土二报庄严，若见不见，无量寿佛化作无数化佛，观音大势至亦作无数化身，常来至此行人之所，亦是现生护念增上缘。

又如观经下文，若有人，至心常念阿弥陀佛及二菩萨，观音势至常与行人作胜友知识，随逐影护，此亦是现生护念增上缘。

又如第九真身观说云：弥陀佛金色身毫相光明遍照十方众生，身毛孔光亦遍照众生，圆光亦遍照众生，八万四千相好等光亦遍照众生，又如前身相等光一一遍照十方世界，但有专念阿弥陀佛众生，彼佛心光常照是人，摄护不舍。总不论照摄余杂业行者，此亦是现生护念增上缘。

又如十往生经说：佛告山海慧菩萨及以阿难，若有人，专念西方阿弥陀佛愿往生者，我从今已去，常使二十五菩萨影护行者，不令恶鬼恶神恼乱行者，日夜常得安稳，此亦是现生护念增上缘。

又如弥陀经说：若有男子女人，七日七夜及尽一生，一心专念阿弥陀佛愿往生者，此人常得六万恒河沙等佛共来护念，故名护念经。护念经意者，亦不令诸恶鬼神得便，亦无横病横死横有厄难，一切灾障自然消散，除不至心。此亦是现生护念增上缘。

又如般舟三昧经行品中说云：佛告跋陀和：若有人，七日七夜在道场内，舍诸缘事，除去睡卧，一心专念阿弥陀佛真金色身，或一日三日七日，或二七日五六七七日，或至百日，或尽一生，至心观佛，及口称心念者，佛即摄受。既蒙摄受，定知罪灭得生净土。佛言：若人专行此念弥陀佛三昧者，常得一切诸天及四天大王龙神八部随逐影护爱乐相见，永无诸恶鬼神灾障厄难横加恼乱，具如护持品中说，此亦是现生护念增上缘。

又依灌顶经第三卷说云：若人受持三归五戒者，佛敕天帝，汝差天神六十一人，日夜年月随逐守护受戒之人，勿令获诸恶鬼神横相恼害，此亦是现生护念增上缘。

又如净度三昧经说云：佛告瓶沙大王，若有男子女人，于月月六斋日及八王日，向天曹地府一切业道，数数首过受持齐戒者，佛敕六欲天王，各差二十五善神，常来随逐守护持戒之人，亦不令有诸恶鬼神横来恼害。亦无横病死亡灾障。常得安稳，此亦是现生护念增上缘。

又白诸行者，但欲今生日夜相续专念弥陀佛，专诵弥陀经，称扬礼赞净土圣众庄严愿生者，日别诸经十五遍二十三十遍已上者，或诵四十五十百遍已上者，愿满十万遍，又称扬礼赞弥陀净土依正二报庄严，又除入三昧道场，日别念弥陀佛一万毕命相续者，即蒙弥陀加念，得除罪障，又蒙佛与圣众常来护念，即蒙护念，即得延年转寿长命安乐。因缘一一具如譬喻经惟无三昧经净度三昧经等说，此亦是现生护念增上缘。

又言见佛三昧增上缘者，即如观经说云：摩竭提国王夫人名韦提希，每在宫内愿常见佛，遥向耆阇崛山悲泣敬礼。佛遥知念，即于耆山没王宫出现，夫人已举头即见世尊，身紫金色，坐宝莲华，目连阿难立侍左右，释梵临空散华供养。夫人见佛，举身投地号泣，向佛求哀忏悔，唯愿如来教我观于清净业处又如此经证，非直夫人心至见佛，亦与未来凡夫起教，但使有心愿见者，一依夫人至心忆佛，定见无疑，此即是弥陀佛三念愿力外

加故得令见佛。言三力者，即如般舟三昧经说云：一者以大誓愿力加念故得见佛。二者以三昧定力加念故得见佛。三者以本功德力加念故得见佛。已下见佛缘中例同此义，故名见佛三昧增上缘。

问曰：夫人福力强胜，蒙佛加念故见佛，末法众生罪愆深重，何由得与夫人同例？又此义者甚深广大。一一具引佛经，以为明证。答曰：佛是三达圣人，六通无障，观机备教，不择浅深，但使归诚，何疑不见。即如观经下说云：佛赞韦提，快问此事。阿难受持广为多众宣说佛语：如来今者教韦提希及未来世一切众生，观于西方极乐世界，以佛愿力故。见彼国土，如执明镜自见面像。又以此经证，亦是弥陀佛三力外加故得见佛，故名见佛净土三昧增上缘。

又如下经云：佛告韦提：汝是凡夫，心想羸劣，不能远见，致使诸佛如来有异方便令汝等见。夫人白佛言：我今因佛力故见彼国土，若佛灭后诸众生等，浊恶不善五苦所逼。云何得见极乐世界？佛即告言：韦提，汝及众生专心计念，想于西方琉璃地下一切宝幢、地上众宝室内庄严等，专心注意，亦同上夫人得见，即云：一一观之极令了了，闭目开目皆令得见。如此想者，名为粗见。此涌觉想中见，故云粗见。若得定心三昧及口称三昧者，心眼即开。见彼净土一切庄严，说无穷尽也。又以此经证。一切凡夫但使倾心，定有见义，应知，设有见闻者，不须惊怪也。何以故？乃由弥陀佛三昧力外加故得见，故名见佛净土三昧增上缘。

又如下华座观中说云：佛告阿难韦提：佛当为汝说除苦恼法，汝当广为大众分别解说。说是语时。无量寿佛观音势至应声来现住立空中。韦提见即礼，礼已白释迦佛言：我今因佛力故，得见无量寿佛及二菩萨。若佛灭后诸众生等，云何观见阿弥陀佛及二菩萨？佛即告言：汝及众生欲观彼佛者，当起想念，七宝地上作莲华想。华想成已，次当想佛。想佛时，是心即想作三十二相。从顶上下至跏趺坐已来，一一身分亦皆想之。随心想时，佛身即现。此是弥陀三力外加即得见佛，亦名见佛三昧增上缘。

又如下经云：想彼佛者，先当想像，见一金像坐彼华上。即想见已，心眼即开。了了分明，及见彼国一切庄严。此亦是弥陀三力外加故见佛，故名见佛三昧增上缘。

又如下经云：次想二菩萨及诸光明了了而见。见此事时，行者即于三昧定中，当闻水流光明庄严等说法之声。出定入定行者常闻妙法。此亦是弥陀三力外加故见佛，故名见佛三昧增上缘。

又如下真身观中说云：佛告阿难：像观成已，次更观无量寿佛，身真金色，眉间毫相，圆光化佛，及相好等光。但当忆想令心眼见。见已即见十方一切诸佛，故名念佛三昧。以此文证，亦是弥陀佛三力外加故见佛，故名见佛三昧增上缘。

又如下经云：佛言：是故智者一心谛观无量寿佛。从一相好入。但观眉间白毫极令明了者。八万四千相好自然见之。见已即见十方一切诸佛。于诸佛前次第授记。又以此经证，亦是弥陀佛三力外加故，得令凡夫专心想者定得见佛，亦名见佛三昧增上缘。

又如观音势至普杂等观及下九品人，一生起行，乃至七日一日十声一声等，命欲终时愿见佛者。若现生乃遇善知识，行人自能心口称念弥陀佛，佛即与圣众华台来现，行人见佛亦见圣众华台等，又以此经证，亦是弥陀佛三力外加故得见佛，故名见佛三昧增上缘。

又如下经云：佛告阿难。此经名《观极乐国土无量寿佛及观世音大势至菩萨经》，汝当受持无令忘失，行此三昧者，现身得见无量寿佛及二菩萨。又以此经证，亦是弥陀佛三力外加，致使凡夫念者乘自三心力故得见佛。至诚心信心愿心为内因，又藉弥陀三种愿力以为外缘。外内因缘和合故即得见佛，故

名见佛三昧增上缘。

又如般舟三昧经云：佛告跋陀和菩萨，有三昧，名十方诸佛悉在前立。若欲疾得是三昧者，常当守习持不得有疑想如毛发许。若比丘比丘尼优婆塞优婆夷欲行学是三昧者，七日七夜除去睡眠，舍诸乱想，独一处止。念西方阿弥陀佛身真金色三十二相光明彻照端正无比，一心观想，心念口称念念不绝者。佛言：七日已后见之，譬如有人夜观星宿，一星即是一佛，若有四众作是观者。见一切星，即见一切佛。又以此经证，亦是弥陀佛三力外加故见佛。言三昧者，即是念佛行人心口称念更无杂想。念念住心声声相续，心眼即开。得见彼佛了然而现，即名为定，亦名三昧。正见佛时，亦见圣众及诸庄严，故名见佛净土三昧增上缘。

又如月灯三昧经云：念佛相好及德行，能使诸根不乱动，心无迷惑，与法合，得闻得智。如大海，智者住于是三昧，摄念行，于经行所，能见千亿诸如来，亦遇无量恒沙佛，又以此经证。亦是见佛三昧增上缘。

又如文殊波若经云：文殊白佛言：云何名一行三昧？佛言：若男子女人在空闲处，舍诸乱意，随佛方所，端身正向不取相貌，专称佛名，念无休息。即于念中能见过现未来三世诸佛。又以此经证，即是诸佛同体大悲念力加备令见，此亦是凡夫见佛三昧增上缘。

又言摄生增上缘者，即如无量寿经四十八愿中说。佛言：若我成佛，十方众生愿生我国，称我名字，下至十声，乘我愿力。若不生者，不取正觉。此即是愿往生行人命欲终时，愿力摄得往生，故名摄生增上缘。

又此经上卷云：若有众生，得生西方无量寿佛国者，皆乘弥陀佛愿等业力，为增上缘，即为证也。亦是摄生增上缘。

又此经下卷初云：佛说：一切众生根性不同。有上中下，随其根性，佛皆劝专念无量寿佛名，其人命欲终时，佛与圣众自来迎接，尽得往生，此亦是摄生增上缘。

又如观经第十一观及下九品，皆是佛自说，修定散二行人命终时，一一尽是弥陀世尊自与圣众华台授手迎接往生，此亦是摄生增上缘。

又如四纸弥陀经中说：佛言：若有男子女人，或一日七日，一心专念弥陀佛名，其人命欲终时，阿弥陀佛与诸圣众自来迎接，即得往生西方极乐世界。释迦佛言：我见是利故说此言。即为证也，此亦是摄生增上缘。

又如四十八愿中说云：设我得佛。十方众生发菩提心，修诸功德，至心发愿欲生我国，临命终时，我不与大众现其前者，不取正觉。此亦是摄生增上缘。

又如下愿云：设我得佛，十方众生闻我名号，计念我国，至心回向愿生我国，不果遂者，不取正觉，此亦是摄生增上缘。

又如下愿云：设我得佛，十方世界其有女人，闻我名字，欢喜信乐，发菩提心，厌恶女身，命终之后，复为女身者，不取正觉。义曰，乃由弥陀本愿力故。女人称佛名号，正命终时，即转女身得成男子。弥陀接手，菩萨扶身，坐宝华上，随佛往生。入佛大会，证悟无生。又一切女人若不因弥陀名愿力者，千劫万劫恒沙河等劫终不可转得女身。应知，今或有道俗，云女人不得生净土者，此是妄说，不可信也。又以此经证，亦是摄生增上缘。

又言证生增上缘者，问曰：今既言弥陀四十八愿摄一切众生得生净土者，未知摄何等众生得生？又是何人保证得生也？答曰：即如观经说云：佛告韦提，汝今知不？阿弥陀佛去此不远，汝当计念谛观彼国。净业成者，亦令未来世一切凡夫得生西方极乐国土。今以此经证，但是佛灭后凡夫乘佛愿力定得往生，即是证生增上缘。

又问曰：释迦说教示悟众生，何故一种佛法即有信不信共相讥毁者，有何所以？答曰：凡夫机性有其二种：一者善性人，二者恶性人。其善性人，一闻即舍恶行善善人，二者舍邪行正善人，三者舍虚行实善人，四者

舍非行是善人，五者舍伪行真善人。此五种人若能归佛，即能自利利他。在家行孝，在外亦利他人。在望行信，在朝名君子。事君能尽忠节，故名自善人也。言恶性人者，一即谤真行伪恶人，二者谤正行邪恶人，三者谤是行非恶人，四者谤实行虚恶人，五者谤善行恶恶人。又此五种人若欲愿归佛，不能自利，亦不利他人。又在家不孝，在望无信。在朝名小儿。事君则常怀谄妄，谓之不忠。又此人等于他贤德善人身上，唯能败是成非，但见他恶，故名自性恶人也。又上至诸佛贤圣，人天六道一切良善，此等恶人所讥毁辱也，诸有智者应知，今一一具引善恶二性人，道理显然。（答上问竟）。

又下经云：佛告韦提，汝及众生专心计念一处，想于西方地下金幢地上众宝庄严，下至十三观已来，总答上韦提二请以为明证，欲使善恶凡夫回心起行尽得往生，此亦是证生增上缘。

又如下经云：众宝国土有五百亿宝楼，其楼阁中有无量天人作天伎乐，此众声中皆说念佛法僧，此想成已，命欲终时定生彼国。又以此经证，亦是证生增上缘。

又如下经云：佛告阿难：如此妙华是本法藏比丘愿力所成。若欲念彼佛者，当先作此华座想，一一观之，皆令分明。此想成者必定当生极乐世界。又以此经证，亦是证生增上缘。

又如无量寿经云：佛告阿难，其有众生生彼国者，皆悉住于正定之聚，十方诸佛皆共赞叹彼佛，若有众生，闻其名号，信心欢喜，乃至一念愿生彼国，即得往生住不退转，又以此经证，亦是证生增上缘。

又如观经九品云：一一品中所告众生者，皆是若佛在世若佛灭后五浊凡夫，遇善知识劝令生信，持戒念佛诵经礼赞，决定往生。以佛愿力尽得往生，此亦是证生增上缘。

又如弥陀经云：六方各有恒沙河等诸佛，皆舒舌遍覆三千世界说诚实言，若佛在世若佛灭后一切造罪凡夫，但回心念阿弥陀佛，愿生净土。上尽百年，下至七日一日十声三声一声等，命欲终时，佛与圣众自来迎接，即得往生。如上六方等佛舒舌，定为凡夫作证。罪灭得生，若不依此证得生者，六方诸佛舒舌一出口已后，终不还入口，自然坏烂，此亦是证生增上缘。

又敬白一切往生人等，若闻此语，即应声悲雨泪，连劫累劫粉身碎骨，报谢佛恩由来，称本心。岂敢更有毛发惮之心。又白诸行人等，一切罪恶凡夫尚蒙罪灭证摄得生，何况圣人愿生而不得去也。上来总答前问摄何等众生得生净土。（五种增上缘义竟）

问曰：释迦出现，为度五浊凡夫，即以慈悲，开示十恶之因报果三涂之苦，又以平等智慧，悟入人天回生弥陀佛国，诸经顿教文义历然，今乃有人，公然不信共相诽毁者，未知此人现生及死后得何罪报？具引佛经与其作证。令生改悔信佛大乘回生净土，即为利益也。答曰：依佛经答者，又此恶人如上五恶性分中已说竟，今直引佛经以为明证。即如十往生经云：佛告山海慧菩萨，汝今为度一世众生，应当受持是经。佛又告山海慧，是经名为观阿弥陀佛色身正念解脱三昧经。如是受持，众生未有念佛三昧缘者，是经能与作开大三昧门，是经能与众生闭地狱门，是经能与众生除害人恶鬼殄灭。四向悉皆安稳。佛告山海慧，如我所说，其义如是。山海慧白佛言：未来众生多有诽谤，如是之人于后云何？佛言：于后阎浮提或有比丘比丘尼若男若女。见有读诵是经，或相瞋恚心怀诽谤。缘是谤正法故。是人现身得诸恶重病，身根不具，或得聋病盲病失阴病鬼魅邪狂风冷热痔水肿失心，如是等诸恶重病世世在身，如是受苦坐卧不安、大小便利亦皆不通，求生求死不得，谤是经故受苦如是。或时死后堕于地狱，八万劫中受大苦恼，百千万世未曾闻水食之名，谤是经故得罪如是。或时得出，生在人中，作牛马猪羊，为人所杀，受大苦

恼，为谤是经故。后得人身，常生下贱，百千万世不得自在，百千万世不见三宝名字。为谤是经故受苦如是。是故无智人中莫说是经。正观正念如是之人然后与说。彼比不敬是经，堕于地狱。彼此敬重，得正解脱，往生阿弥陀佛国。今又以此经证，故知毁敬之者佛记损益不虚，应知。具答前问竟。

又问：若佛灭后一切善恶凡夫，发菩提心愿生弥陀佛国者，日夜计心，毕此一生，称观礼赞香华养阿弥陀佛及观音圣众净土庄严，念念观想，三昧或成未成者，现生得何功德？具引佛经以为明证。欲令修学行人欢喜爱乐信受奉行。答曰：快问斯义，即是闭绝六道生死之因行，永开常乐净土之要门也。非直弥陀称愿，亦乃诸佛普皆同庆。今依经具答者，即如般舟三昧经说，佛告跋陀和菩萨，于是念佛三昧中。有四事供养。饮食衣服卧具汤药，助其欢喜。过去诸佛持是念阿弥陀佛三昧，四事助欢喜。皆得成佛，现在十方诸佛亦持是念佛三昧，四事助欢喜，皆得作佛。未来诸佛亦提是念佛三昧，四事助欢喜，皆得作佛。佛告跋陀和，是念阿弥陀佛三昧。四事助欢喜。我于是三昧中。说其少喻比校念佛功德。譬如人寿百岁，亦生即能行走至老，过于疾风。有人能计其道里以不？跋陀和言：无能计者。佛言：我故语汝及诸菩萨等。若善男子女人取是人行处著满中珍宝，以用布施，所得功德不如有人闻是念阿弥陀佛三昧四事供养助欢喜功德。过上布施者，千万亿倍，亦非比校。佛言：乃往久远不可计阿僧只劫有佛，号曰私诃提。国名跋陀和，有转轮王，名日斯，往至佛所。佛知王意，即为说是念佛三昧四事助欢喜。王闻欢喜，即持种种珍宝以散佛上。王自愿言：持是功德，令十方人天皆得安稳。佛言：其王终后，还自生其家作太子也。名梵摩达。时有比丘，名曰珍宝。常为四部弟子说是念佛三昧。时王闻之，四事助欢喜，即以宝物散比丘上，又持衣服以供养之。王与千人于比丘所出家。求学是念佛三昧，常与千人共承事其师，经八千岁，日夜无懈。唯得一度闻是念佛三昧。即入高明智，却后更见六万八千诸佛。于一一佛所。皆闻是念佛三昧。得成佛果。佛言：若人百里千里四千里。欲闻是念佛三昧，必往求之，何况近而不求学者。又白诸往生人等，上来所引佛教以为明证者，一一具如四事供养功德品中说。

问曰：准依佛教，精勤苦行，日夜六时礼念行道，观想转诵。斋戒一心，厌患生死，畏三涂苦。毕此一形，誓生净土弥陀佛国者，又恐残殃不尽，现与十恶相应，觉有斯障者，云何除灭？具引佛经示其方法。答曰：依佛经答者，即如观佛三昧海经说，佛为父王及诸大众说，过去有佛，名曰空王。佛法住世时有四比丘，破戒犯重。时空王佛于夜空中。出声告四比丘言：汝之所犯名不可救。欲灭罪者，可入我塔中观我形像至心忏悔，可灭此罪。时四比丘万事俱舍，一心奉教。入塔于佛像前自扑忏悔，如大山崩，婉转于地，号哭向佛。日夜相续。至死为期，舍命已后得生空王佛国，今以此经证，行者等欲忏悔时。亦依此教法门。佛言：若我灭后佛诸弟子，舍离诸恶，乐少语法，日夜六时，能于一时分为少时，少分之中于须臾间，念佛白毫者。若不见，如是等人除却九十六亿那由他恒河沙微尘劫生死之罪。若复有人，闻是白毫，心不惊疑，欢喜信受。此人亦除八十亿劫生死之罪。若诸比丘比丘尼若男女人，犯四根本十恶等罪五逆罪及谤大乘。如是诸人若能忏悔，日夜六时，身心不息。五体投地。如大山崩，号泣雨泪，合掌向佛，念佛眉间白毫相光。一日至七日，前四种罪可得轻微。观白毫暗不见者，应入塔中观眉间白毫。一日至三日，合掌啼泣。又暂闻亦除三劫之罪。佛告父王，及敕阿难。吾今为汝悉现身相光明，若有不善心者，若毁佛禁戒者，见佛各不同。时五百释子见佛色身犹如灰人。比丘千人见佛由如赤土。十六居士二十四女人见佛纯黑。

诸比丘尼见佛如银色。时诸四众白佛：我今者不见佛妙色，自拔头发。举身投地。啼泣雨泪。自扑婉转。佛言：善男子，如来出现正为除灭汝等罪咎，汝今可称过去七佛为佛作礼，说汝先世邪见之罪。汝当向诸大德僧众发露悔过随顺佛语，于佛法众中，五体投地，如大山崩，向佛忏悔。即忏悔已。心眼得开，见佛色身。心大欢喜。佛告者比丘，汝等先世无量劫时，邪见疑师。无戒虚受信施。以此因缘故。堕饿鬼地狱，八万岁受苦。今虽得出，于无量世不见诸佛。但闻佛名。今见佛身如赤土色，正长五尺。佛说语已，千比丘等向佛忏悔，五体投地，如大山崩，悲号雨泪，犹如风吹重云四散。显发金颜。既见佛已，比丘欢喜发菩提心。佛告父王：此千比丘殷勤求法，心无懈息。佛与授记同号南无光照如来。(已前忏悔法出观佛三昧海经第二第三卷)。

佛说观佛三昧海经密行品第十二卷第十。

佛告阿难：未来众生其有得是念佛三昧者，观佛诸相好者，得诸佛现前三昧者，当教是人。密身口意，莫起邪命，莫生贡高，若起邪命及贡高法，当知此人是增上慢，破灭佛法，多使众生起不善心，乱和合僧，显异惑众，是恶魔伴。如是恶人虽复念佛，失甘露味。此人生处以贡高故。身恒卑小，生下贱家，贫穷诸衰。无量恶业以为严饰。如此种种众多恶事当自防护令永不生，若起如是邪命业者，此邪命业犹如狂象坏莲华池。此邪命业亦复如是坏败善根。佛告阿难：有念佛者，当自防护勿令放逸。念佛三昧人若不防护生贡高者，邪命恶风吹憍慢火，烧灭善法。善法者，所谓一切无量禅定诸念佛法从心想生，是名功德藏。佛告阿难：此经名系想不动。如是受持，亦名观佛白毫相。如是受持，亦名逆顺观如来身分。亦名一一毛孔分别如来身分。亦名观三十二相八十随形好诸智慧光明。亦名观佛三昧海。亦名念佛三昧门。亦名诸佛妙华庄严色身经。汝好受持慎勿忘失。又如大集经济龙品说：时娑伽罗龙王请佛。入宫设供，佛受龙请。佛与圣从食吃。时大龙王又请说法。时龙王太子名曰华面，白起佛前，四支布施，悲声忏悔。过去作何罪业受此龙身。又以此经证，亦是忏悔至诚方法。应知，一切经内皆有此文。不可广录。今略钞三部经，以示后学。除不至心，作者皆知。佛不虚言：又如木患经说，时有难陀国王，名波琉璃，遣使来到佛所，顶礼佛足。白佛言：世尊我国边小，频岁寇贼，五谷踊贵，疫疾流行，人民困苦，我恒不得安卧，如来法藏多悉深广。我有忧务不得修行，唯愿世尊，特垂慈愍赐我要法，使我日夜易得修行，未来世中远离众苦。佛告使言：语卿大王，若欲灭烦恼障报障者，当贯木槵子一百八以常自随，若行若坐若卧，恒当至心无分散意，口称佛陀达磨僧伽名。乃过一木槵子。如是若十若二十，若百若千，乃至百千万。若能满二十万遍，身心不乱，无诸谄曲者，舍命得生第三炎摩天，衣食自然常受安乐，得除断百八结业。背生死流，趣涅槃道。获无上果，使还启王。王大欢喜头面顶佛，遥白世尊，顶受尊教，我当奉行。即敕吏民营辨木槵子，以为千具，六亲国戚皆与一具，王常诵念。虽亲军旅，亦不废舍。又作是念：世尊大慈普应一切，若我此善得免长沦苦海，如来当现为我说法。王以愿乐逼心三日不食，佛即现身与诸圣众来入宫内，为王说法，又以此证，真是王心真实，念念障除，佛知罪灭。应念而现。应知。

净业持名四十八法

郑韦庵

简　介

又称《念佛四十八法》，是对净土念佛法门最全面系统的总结。此书在近代相当流行。文中所提各种持名念佛方法，灵活自由，简便易行，便于掌握运用。

护意根持名

既以此心念佛，凡一切杂善杂恶之事，皆不必念，既日用应缘，万不得已之务，应毕则舍。勿令缠绵，障我心念。且我心念之所以缠绵者，意地用事故也。若念到心地光明时，意地自妙于观察。当知念佛能转凡为圣，为世出世间第一了脱之方。

戒口业持名

既以此口念佛，凡一切杀盗淫妄之事，不可在口头播弄。若一涉及，当自思维，念佛人不当如是。猛念佛数声，以提醒而涤荡之。

端身持名

既以此身念佛，于一切行住坐卧时，务常端正身若端正，入既清净。当人自验，诚不我欺。

过珠持名

念佛一声，手过一珠。单念四字，勿杂六字，以四字易成片也。于四字中或在阿字上过珠，或在陀字上过珠，划定规模，不得错乱。此借珠束心之一法也。

高声持名

若神志昏沉时，或妄想纷起时，振作精神，高声念佛。到得数百声，自换一番境界。且耳根最灵，外缘易入，声感心动，杂想炽然。惟高声念佛，能护耳根而启心灵。心听自声，声声快足，一切闻是闻非，自然罢遣也。

低声持名

若精神散失时，或劳极遁迫时，不必高声。但收剑神明，低声细心，候气息完固，精神勃兴，便可高声念佛。

金刚持持名

若心气不适，或人地有疑，高声低声总觉不便，则但动口唇，用金刚持法。不拘多少，总要字字从心里过。

默然持名

又或高声低声，都不相宜。手过球又嫌烦琐，金刚持仍嫌着迹。古有至巧方便，无用动口，不出声音，但使击心一缘，微以舌根敲击前齿，心念随应，音声历然。声不越窍，闻性内融。心印舌机，机抽念根，从闻入流，反闻自性。是三融会，念念圆通，久久遂成唯心识观。

调息持名

或于气静入平时，先想己身，在圆光中。默观鼻端，想出入息，每一息默念阿弥陀佛一声。方便调息，不缓不急心息相依，随其出入。行住坐卧，皆可行之，勿令间断。常自密持。摄心既久，息念两忘，即此身心，与虚空等。出头。我今亦不管他念得念不得，但誓此念佛心，至死也不断此念头。何以故？念佛的念头一断，一切善恶无记种种杂念则又生也。虽至大小便利时，女人生产时。只管念。越苦越念，越痛越念，如儿呼母，那管

母之嫌与不嫌。若怕他嫌我，便不呼唤，则小儿之坠落坑侧者，有死而已，何日见母哉？

有定无定持名

有定者，早晚二时，划定常课，从今至死，不增不减。其余十二时中，能念一句则念一句，不论高声低声。古人云：少说一句话，多念一声佛。然哉！然哉！

对像离像持名

持至纯熟，心眼开通，三昧忽尔现前，即是唯心净土矣。

随分持名

或时昏沉多，则经行以持之。或时杂乱多，则端坐以持之。即使行坐皆不合宜，或跪或立，乃至暂卧，亦广作方便，持名随分而自救之。要于四字洪名，不肯一念忘却，乃降伏心魔之要术也。

到处持名

不问净处秽处，闲处忙处，高舆处，失意处，但自回光返照。自思曰：此等境界，我从久远劫来，经历过百千万亿遭也。惟于念佛往生一事，未能办得了当，所以轮回辗转，不得。

对像时，即以此像为真佛。不拘一方，不问三身。但思我止一心，心止一佛。面对心念，诚敬可知。诚敬之至，必邀灵感。若无佛像时，端坐宜向西方。起心动念时，当念阿弥陀佛光明住我顶上。字字句句，自不落空，黑业亦能消灭也。

忙中持名

能一句则一句，能十句则十句。但使百忙中，得片刻之暇，便可放下身心，朗然持诵。白乐天诗曰：行也阿弥陀，坐也阿弥陀，假饶忙似箭，不离阿弥陀。古人之用心，亦可见矣。

闲中持名

世间一切苦人，求闲不得，故不能修行，今闲矣，又闻此念佛之法，务须绵密接续，振作收剑，方能不负光阴。若使悠忽念去。不能齐事。虚延发月，辜负四恩，一朝阎老来追，将向抵对耶？

尊贵持名

今世之福，从前世修来。尊贵一辈，一大半苦行高僧转世。但虽有荣华，不能长久。设再造孽，必致沈沦。当自思维，与其带业归去，不如借水行舟。或置念佛堂，或选念佛僧，或刻净土书，或置弥陀像，登高而呼，事半功倍，更宜决志往生，为富贵贫贱，一切修行榜样。法王使者，尊胜何如。

卑贱持名

鸣呼！身为人役苦矣。不求出离，苦之苦矣。当知四字佛名，不论尊卑贵贱，老少男妇，但能每时清晨，至心西向，十称名号，求生极乐，不间不断，现世自获利益，没世自得往生。阿弥陀佛，真苦海中救命船也。

静细持名

既有智慧，勿令入狂。最宜静细念佛，以坚固之。当知智慧人念佛，则天下之念佛者必多。智慧人念佛，则外道之修行者易返。何以故？有智慧之声名以启之，有智慧之作用以救之也。

老实持名

既不求名利，又不逞才能，老实修行，最为难得。祖师云：参禅中，觅固痴钝人，不可得。今之念佛人，正患其不痴钝耳。老实二字，是生西方之一直大路。何以故。老实者，不于阿弥陀佛四字外，添一毫妄想也。

喜庆持名

或因人而喜，或因事而庆，虽细小之端，皆人生乐境也。当知此乐虚幻，不能久常。乘此好时，回光念佛。则仗佛光明，于顺境去多少恶念。吉祥连绵，如意修行，直至命终，往生极乐，不亦大快也哉。

许愿持名

持名原为往生。然诸佛威光，不可思议。念彼名号，所愿从心。所以经言念佛，有十种利益也。与其祈祷鬼神，杂修事忏，广许恶愿，旁信师巫，不如以念佛期之也。或曰：其如不应何？答曰：子未念佛，先忧不应。即此不应之因，必招不应之果。如是因，如是果，可畏哉。

解释持名

凡一切逆境当前，俱是宿缘照面。不可再起恶念，引起将来未完。只须顺受，可避则避之。可消则消之。但随因缘，勿忘念佛。佛有无量智慧福德，光明所加，境缘即转，无疑也。

愧奋持名

凡今生前世，恶果成就，苦报必来。故一分苦即一分恶也。不可诿于命运之不齐，但当愧其修行之不早。每一想佛，身毛皆竖，五内若裂，悲伤感奋，痛不欲生。如此则字字从肝髓中流出，方是念佛真境。今之僧俗念佛者，或口念而心驰，或念时心摄，歇即心昏。又有正念佛时，间以杂语。如此虽念到终身，绝无灵感。人之见之者，遂谓念佛往生，终成虚语也。岂佛之咎哉？

恳切持名

处一切无可如何之境，而不悲者，非人情矣。然处一切无可如何之境而徒悲者，又岂明佛性乎？既悲矣，则当思出苦，当思与一切众生毕竟出苦，当思佛之所以称大悲者，为其能拔众生出苦也。我以悲心念佛，求佛之悲，拔我之苦，其念宜何如恳切耶。

供养持名

凡遇佳节，或佛诞日，香花灯果，随分供养，是谓财供，非法供也。心之洪供，胜于一切财供。近来邪教盛行，上供之法，广罗祭品，何益修行？如清净、普度、皇极！寿元、无为，大乘等种种邪教，招魂引鬼，耗人家财，欺肆妄言，而于念佛一门，迥然名别，有识者万勿为所惑也。

报答持名

天地君亲之恩，恩之最大者也。宜如何报之哉？一切饮食供奉，立功扬名，衡以世间之法，报非不善，然究非了局。我惟报以念佛，为彼回向西方，已为下一金刚种子，再出头来，自有解脱时分。况无边罪障，悉能消释乎。欲报恩者，不可不知此法。

布施持名

凡见苦脑者，先安其身，然后开导其心，劝之念佛。所谓救一时之苦，布施为急，救历劫之苦，念佛为要。或见人物有难，力不能救，当急为彼念佛，安其魂识。或清夜朗诵，以施鬼神。凡大兵大疫之年，五更持诵佛号，能消冤厉。当思我此一声阿弥陀佛，上穷有顶，下极风轮，尘刹众生，一时受益，其布施不可思议也。

心念心听持名

心忆而后动于舌，舌动而复返于心。舌既有声，耳还自听，是为心念心听也。心念心听，则目自不能妄视，鼻自不能妄嗅，身自不能妄动。一个主人翁，被阿弥陀佛皿字请出来也。

声中持名

念佛之声，既已纯熟，于六尘中，惟一声尘。六根之用，全寄于耳。身亦不觉其旋绕也，舌亦不觉其鼓动也，意亦不觉其分别也，鼻亦不觉其呼吸也，眼亦不觉其开闭也，观音势至两圆通，即是一也。无不通也，无不圆也。根尘也，尘既根也，根尘即识也。十八界融成一界也。初或未调，久当自入。凡念佛时，取净地四五尺，右绕一匝，然后徐出声，渐渐声高。如是念到三匝之后，觉自己心声透露，旋绕太空，圆里十方，遍周法界，是安住身心世界于念佛声中也。是以此身心安住于念佛声中而念佛也。此是胜境，能灭心垢，宜勤习之。

光中持名

声者心声者，光者亦心光也，心声旋绕之处，即心光焕发之处。安住于心声中而念佛，即安住于光明中而念佛也。此亦胜境，能灭心垢，宜勤习之。

镜中持名

心声旋绕，心光焕发，心体自然披露矣。夫此一真心，如大圆镜，洞达无遮。十方三世，我佛众生，浊世苦轮，净邦莲萼，皆镜中影也。声中即是光中，光中既是镜中。此是最胜境，能永灭心垢，宜加意勤习之。

不断持名

朝也念，暮也念，无事也念，有事也念，净处也念，秽处也念。无有一念非佛者。即使日用应酬，有时间断，然断其音句，不能断其真命脉也。功夫至此，成片易矣。

不杂持名

不杂者即是止也。止者，定之机也。止杂念而正念现矣。杂念有三，一善念，一恶念，一无记念。三者除尽，方为不杂。心要寂寂，寂寂则善恶念不生。心要惺惺，惺惺则无记念不生。佛外无念，故寂寂。念中有佛，故常惺惺。

不住持名

不住者即是观也，观者，慧之机也，前一句过去矣，后一句未来也，中一句亦不住。前一句过去矣，后一句未来也，现在一句亦不住。了了分明，而不可得。不可得而了了分明。

即禅即佛持名

或看一话头者，谓之参禅。或坐而息念者，谓之坐禅。参也，坐也，总是禅也。禅也，佛也，总是心也。禅即佛之禅，佛即禅之佛。念佛法门，何碍于参禅坐禅乎。且参禅者，能将此阿弥陀佛四字，当做一句话头，念来念去，反复不舍，不言参禅，禅在其中矣。坐禅者，要到一念相应，豁然如托空，方为得手。念佛念到一心不乱时，非相应乎？念到心空时，非永远相应乎？于念佛时，不昏不散，止观定慧，念念圆成。若欲别求禅那，禅当更在何处？

即戒即佛持名

持佛戒以治身也，持佛名以治心也。持之久而心纯，持之久而心空。念性戒性，非有二也。板板持戒，不得出头，板板念佛，则临命终时，打破鬼关，跳出三界矣。若奉戒已有工夫，即以此回向西方，必生中品，若未能兼顾者，且勤念佛，如救头燃。

即教即佛持名

一大藏经，皆从心起。心若无佛，教亦徒然。然心中亦何人无佛哉？自不念耳。教下未有不看楞严者也。看楞严未有不轻势至，而重观音者也，即此一见，已成生死根本。纵学编种种知能，不过滋润苦芽。生死关头，总不得力。愿速放下，往生西方，亲觐弥陀。若

不能方下，即将此学经演说功德，回向西方。发四宏愿，亦不唐捐。若宏扬净土一门，详说念佛功德，则举目动念，皆是壮严西方，上品往生更复何疑。

不持而持

一事才完，一语才罢，尚未打点念佛，而四字佛名，滚滚出来。此三昧易成之象也。

持而不持

持名不懈，快足又快足。于念佛时，明明持此四字，念头不转，而四字忽然一停，亦非有即四字之念，亦非有离四字之念，亦非有四字以外之念。此谓暂得胜境，非真心空也。然勤勤念佛，此境屡现，则渐渐心空。若因一念心空，遂遂昏沈，是谓无慧。当知心愈空，则念愈灵；心愈空，则念愈净。以佛心中之我，念我心中之佛，空与不空，更在何处？譬如日与月，赫濯乘宾宫，旋绕须弥山，周流照天下。噫！此何如妙觉圆明哉。

孤身持名

比邱修道，不求伴侣。念佛之境，孤寂最佳。高低有宜，缓急随分，打成一片。正在此时，当知身孤而心不孤也。诸佛及弥陀之心，未尝暂舍乎我。举意佛知，开口佛闻，何爱孤寂呼。若净土法门，未能了了，须多购净土书读之。如弥陀经，观经，智者大师十疑论，天如则禅师净土或问，大佑禅师净土指归，龙舒净土文，净土晨钟，西方公据，西方确指，云栖法汇，弥陀疏钞等书，宜勤披阅，此姑举明白易晓者言之。此外尚美不胜举也，访通晓净土者叩问之。

结期持名

结期者，结七日之期也。若独自结期，可用干粮、水果、生姜、麻油四种为食物，炉香、灯油、蒲团、坐椅、棉衣、风帽、净桶、草纸八种为用物，除十二种外，不概不留，便可七日中不与人来往，畅然念佛也。若有五六人，同发心结期者，则必延请护七师一位，严立条规，约束在前。一切起居饮食香花灯果，护七师照应全备，则同七者亦可于七日中至心念佛也。若局于情见，不知修行利害者，未可草率为之。

（念佛警策下卷载：三峰禅师追顶念佛法，结期者不可不知）。

聚会持名

四五人偶然同聚，作念佛会者，务先束约而后开口。单念四字，一字一鱼，用小引声专击陀字。不得参差错落，反致纷心。

成就他人持名

或静处安置，或同结念期，或告以净土之事，或借以净土之书，或破其念佛之疑，或坚其念佛之志。一切功德，此为胜矣。若于人临命终时，为之念佛。或令病人记取阿弥陀佛四字随意随念，得见如来，使人气尽往生，是成就其法身慧命矣。

难中持名

凡难中有发心念佛者，必有奇应。虽遍地干戈，一乡疫疠，而求佛呵护者，一即一安，百即百安。非佛之有私也，亦平等光中无心而应也。何以故？动念发声，觉阿弥陀佛光明住我顶上，则自然念念具足，念念坚固，念念长久，佛光所加，吉神拥护，自能离难，勿转念也。

梦中持名

愿力坚，功夫熟，书既绵密，夜间亦然，则梦中自能念佛。此往生的兆也，当调和精进，勿退勿狂。

病中持名

病者，死之机也，死者，凡圣净秽之关也。病中当作死想，勤念佛名，决定待死，必

有光明接引，遂我往生之愿。若于病上略一停想，则一切爱恋恐怖，烦恼安排，种种杂念，一齐现前。生死关头，如保济事？昔有一僧病甚。呼啊梛，自觉其非，即念阿弥陀佛，如是痛不自止。一声啊梛，一声阿弥陀佛，书夜不绝。病愈，谓人曰：我病中念阿梛。今病好，阿弥佛尚在，啊梛二字，不知何往矣。善哉！此病中之精进者也。

临命终持名

但记取阿弥陀佛四字勿忘也。能高念更高念，能低念更低念。或高低皆不能，亦宜将四字默记于心，不令忘失。左右侍奉之人，亦宜将此四字，频频提醒。当知百劫千生，所有乱走之路，全在此一念，断得清楚。何以故？六道轮回，皆一念为主。若一念专注在佛，则形虽败坏，而神不散乱，即随一念，而往生净土矣。呜呼！但记取阿弥陀佛四字勿忘也。

发愿忏悔持名

呜呼！世之不知念佛者众矣。儒中人摈佛为异端而不肯念。出家人以念佛为故套，而不知所以念。狂慧者知有佛而不屑念，愚痴者不知佛而不能念。此大较也。即间有村愚夫妇，闻说因果，亦知念佛，而又希求来生得受福报，依旧为轮回种子。求一为了生死而念佛者，百中少有一二也。须知人既念佛，则当如佛慈心，行佛悲行，发广大愿，济度众生。一切众垢冤缠，普为忏悔，一切钜细功德，回向十方。如此乃为念佛之正因也。

四、禅宗气功

前　言

禅宗，为最富特色的中国佛教宗派，又因标举以心传心，明心见性为宗旨，故又称佛心宗。相传，创始人为印度禅僧菩提达摩。他于六朝齐梁间从印度渡海东来，梁普通前后到洛阳弘扬禅法，但不为当时佛教界所看重，于是入少林寺石洞中"面壁九年"修习"壁观"。达摩传法慧可，下传僧璨、道信，至王祖弘忍门下，分为南北二宗，后慧能南宗一派成为正统，正式开创了中国禅宗。慧能南禅二三传后，分为临济、沩仰、曹洞、云门、法眼五宗。到宋代，临济一派又发展分为扬歧、黄龙两派。从修禅方法看，宋代禅宗还有文字禅、看话禅、默照禅等不同禅法。

禅宗的禅法独具特色。禅宗主张顿悟，明心见性，标榜不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛。禅宗认为佛性、真如为人自身本具，只是一般凡夫皆被尘劳妄念所迷，不能见自本性。因此，禅宗的修禅就是要求人从自心中去求佛性，即是要去掉妄念，内外明彻，"自心顿现真如本性"。《坛经》说："自性常清净，如日月常明，只为云覆盖，上明下暗，不能了见日月星辰，忽遇惠风吹散卷尽云雾，万象森罗，一时皆现。世人性净，犹如青天，惠于日，智如明，智慧常明，于外著境，妄念浮云盖覆，自性不能明，故遇善知识开真法，吹却迷妄。""故知不悟，即佛是众生；一念若悟，即众生是佛"，"识心见性，自成佛道"，这就是所谓自性悟，众生即是佛，因此，求得顿悟见性成佛就是禅宗修持的最高目标。为达到这一目标，禅宗提出了以"无念为宗，无相为体，无住为本"的具体修持方法。《坛经》说："善知识，我此法门，从上已来，顿渐皆立无念为宗，无相为体，无住为本。何名无相？无相者，于相而离相；无念者，于念而不念；无住者，为人本性，念念不住。前念，今念，后念，念念相续，无有断绝；若一念断绝，法身即离色身。念念时中，于一切法上无住，一念若住，念念即住，名系缚，于一切法上，念念不住，即无缚也。善知识，但离一切相，是无相。但能离相，性体清净，此是以无相为体。于一切境上不染，名为无念，……是以立无念为宗。"印顺大师说："无相为体，无住为本，无念为宗，这是《坛经》所传的修行方法。"这个修行方法，就是去妄明心的修行方法，就是在修持时，不思杂念妄念，远离杂念妄念，心系于"真如本性"的正念上。要念念无住，就是不沾滞于任何外物，不为外物所缚，也就没有尘劳妄念存于心中。又能做到"于相而离相"，"外离一切相"，就是在心中不存在任何外物的表象，做到了三无，自然就会修得心中无染无杂，而心明见性，彻

见真如本性。这个以无念为宗的方法，就是由六祖惠能提出而为以后禅宗各派所承扬的历代禅宗修行的根本方法。五家七宗所具体开创的诸多方法，诸如“四宾主”、“四料简”、“五位君臣”、“三种生”、“云门三句”、“公案”、“禅机”、“看话禅”、“默照禅”，不管如何五花八门，其皆归均无非是要达到去妄明心，破粘解缚，返观自心，彻见自性。比如，著名的临济宗的“四料简”，提出了如何夺人、夺境的不同方法。所谓“我有时夺人不夺境，有时夺境不夺人，有时人境俱夺，有时人境俱不夺”。所谓“夺人”，是对“我执”加以破执，即不要执著人自身；所谓“夺境”，是对“法执”加以破执，不要执著于外相、外境。也是要修得无相、无念。这样修行的过程，实际也即是对达摩所修“壁观”的禅法的继承，达摩所修“壁观”，就是修的大乘法的真如三昧，一乘三昧，也即是不念一切，泯绝自他、佛我之别，令心如壁立，不偏于念有也不偏于念无，长久修行，就会和“真如”契合，这种禅法显然是一种极高深的禅功，这和密宗三密修法最后达到佛我一如“即身成佛”的境界完全一致，所以，禅宗的收禅方法也是一种高层次的禅法。禅宗南北二宗，北宗重坐禅，南宗不重坐禅，只是形式有别，即使不重坐禅，认为平常心即是道，在日常生活中时时处处可以修禅，也即是时时、处处可以修行，可以去妄明心，这样的修禅，同样都是禅定，同样都是禅定气功，那种认为禅宗的禅法与气功大相迳庭的看法显然是不当的。

为了说明禅宗各种禅法都是相当高深的气功，试再举著名的“看话禅”和“默照禅”为例加以说明。

何谓看话禅？

看话禅，又名“看话头”，是宋代临济宗下门派之一杨岐派禅僧大慧宗杲（1089～1163）所倡导的禅法。所谓参话头，即参究公案中的某些典型语句。而且，所提出参究的“话头”（即题目）还是公案中的“无意味语”，“无解之语”，把这种不可知解之语提出来时时提撕参究以达到妙悟真如之境界。

看话头的关键是“疑”，即把话头“疑破”，宗杲说：“千疑万疑只是一疑，话头上疑破，则千疑万疑一时破。则且就上面与之厮崖。”（《答吕舍人》）而疑破话头的方法，宗杲说：“常以生不知来处，死不知去处，二事贴在鼻孔尖上，茶里饭里，静处闹处，念念孜孜，常似欠却人百万贯钱债，无所从出，心胸烦闷，回避无门，求生不得，求死不得，当恁么时，善恶路头，相次绝也。觉得如此时正好著力，只就是里看个话头。僧问赵州：狗子还有佛性也无？州曰：无。看时不用博量，不用注解，不用要得分晓，不用向开口处承当，不用向举起处作道理，不用堕在空寂处，不用将心等悟，不用向宗师说处领略，不用掉在无事匣里。但行住坐卧时时提撕：狗子还有佛性也无？无。提撕得熟，口议心思不及，方寸里七上八下，如咬住铁橛，莫滋味时，切莫退志，得如此时，却是个好消息。”（《大慧普觉禅师法语》）又说：“但自时时提撕，妄念起时，亦不必将心止遏。只看个话头，行提撕，坐也提撕，提撕来，提撕去，没滋味，那时便是好处，不得放舍，忽然心花发明，照十方刹，便能于一毛端，现宝王刹，坐微尘里，转大法轮。”（《大慧普觉禅书》）总之，这种禅法是以参话头达到去妄明心见性。最终还是要去掉尘劳妄想，达到心胸空明，自心清净，回光就己，返境观心，“外于一切善恶境界”，“内见自性不动”，然后妙悟真如，彻见心源。其不同于默照禅之处仅在参禅方式不同罢了。看话参禅执着于看个话头，默照参禅则默默忘言只重打坐。最终要求得静心是一致的。但从方式看，看话禅显然具有猛烈泼辣的宗风，用以接引学人时重在活泼泼地点拨、引动，以拨开学人心性之门而放射智慧之光，在启悟学人达到顿悟时，常使学人有大汗淋漓或天崩地裂般之震撼之

感，是一种积极直接快速的禅法。这是对临济宗一贯泼辣宗风的承扬与发展。

具体看看所参的一些话头最常见的有："父母未生以前，如何是本来面目？""万法归一，一归何处？""念佛者是谁？""狗子有无佛性？无。"这些话头即都是一些"无意味语"，"无解之语。""狗子有无佛性？无"这个话头最受重视。这是有关赵州从谂的公案。许多禅师参话头都以此话头为第一关，都提出了如何参设此话头之法。如希运《传心法要》说："僧问赵州：'狗子还有佛性也无？'州云：'无'。但去二六时中看个'无'字！昼参夜参，行住坐卧、著衣吃饭处，屙屎放尿处，心心相顾，猛著精彩，守个'无'字。日久月深，打成一片，忽然心华顿发，悟佛祖之机，便不被天下老和尚舌头瞒，便会开大口。"无门慧开的《无门关》也是把这个"无"字公案列为第一则，认为这是宗门第一关，透得此关，不但可亲见赵州，而且可与历代祖师把手共行。他也具体说了参的方法："将三百六十骨节，八万四千毫窍，通身起个疑团，参个'无'字，昼夜提撕。莫作虚无会，莫作有无会，如吞了个铁热丸相似，吐又吐不出，荡尽从前恶知恶觉，久久纯熟，自然内外打成一片，如哑子得梦。只许自知，蓦然打发，惊天动地。"这些参法和宗杲均为一致。可见，参话头是后期禅宗最受重视运用最普遍的禅法。对此，黄忏华有明确的说明。"专就一语历久真实参究之法门，则自大慧宗杲以后，始有其成法。从此禅流，无不以参话头为入门。""此案不依念佛修忏看经烧香礼拜等种种方便，单刀直一，开悟人人本来具有之心性，俾彻见本有之心性而成佛，自佛祖以运历代诸师，一机一境，一言一句，虽各显家风，然其归著，要皆秉直指人心见性成佛之宗旨，解黏去缚，使人返本还源，自性自度，透到大体歇安稳之场。"（《佛教各宗大意》）可见，参话头实为禅宗最根本的要法，是禅宗一贯动用之法。

参话头的开悟过程黄忏华也有具体说明，即："开悟分三段，一曰本参，又曰初关，二曰重关，三曰末后关。如超善云：最上乘，要真参，急急用功勿等闲，一片身心无渗漏，管教直下透三关。所谓三关者，由参话头引出无漏慧。由无漏慧，明自本心，见自本性，名为初关，既见性已，乃以无漏慧对治烦恼，至烦恼伏而不起现行，方名重关。然烦恼之伏，犹赖对治功用，必至烦恼净尽，任运无功用时，斯透末后一关。""夫学人初登解脱之门，乍释业系之苦，觉山河大地十分空虚，并皆消殒，不为从上古锥舌头之所瞒，识得现在七尺之躯，不过地水风火，自然彻底清净，不挂一丝，是则名为初步破参前后际断者。破本参后，乃知山者山，河者河，大地者大地，十方虚空者十方虚空，地水风火者地水风火，乃至无明者无明，烦恼者烦恼，色声香味触法著色声香味触法。尽是本分，皆是菩提，无一物非我身，无一物是我已，境智融通，色空无碍，获大自在。常住不动，是则名为透重关，名为大死大活者。透重关后，家舍即在途中，途中不离家舍，明头也合，暗头也合。寂即是照，照即是寂，行斯住斯体斯用斯，空斯有斯，古斯今斯，无生故长生，无灭故不灭。如斯惺惺行履，无明执着，自然消落，方能踏末后一关。虽云透三关，而实无透者，不过如来如是，我亦如是。"要而言之，无非均是通过参话头最后达到明心见性，彻见心源，所谓"久而久之，人法空，心境寂。能所亡，情识尽，并此无意味语一时忘却。当下百杂粉碎，觌体真纯。参话头一法，禅宇称为无事不办之法门。"（《佛教各宗大意》）这些细致说明，已把参话头之法说得十分明确了。参话头，作为一种方法，一种手段，或一种消妄息杂的利器，作用非凡，才被禅宗视为不二法门，予以高度重视。

从以上对看话头参禅的过程的具体介绍可以明显看出，这种以一个话头为中心去提撕、疑破的方法，是求得定境、去妄明心的

好方法，这种修法当然也是一种气功入静达到定境的最好方法。

再看“默照禅”就更为明显。

禅宗的“默照禅”，其倡导人为宋代曹洞宗的重要人物宏智正觉（1091～1157）禅师。他曾主持明州天童寺30余年，故又名天童正觉。默照禅是以默照静坐凝住观心为根本的禅法。《宏智正觉禅师广录》所收《默照铭》叙其宗旨如下：

默默忘言，昭昭现前，鉴时廓尔，体处灵然，灵然独照，照中还妙，露月星河，雪松云峤；晦而弥明，隐而愈显，鹤梦烟寒，水含秋远；浩劫空空，相与雷同；妙存默处，功忘照中，妙存何存，惺惺破昏；默照之道，离微之根；彻见离微，金梭玉机；正偏宛转，明暗因依；依无能所，底时回互；饮善见药，挝涂毒鼓；回互底时，杀活在我；门里出身，枝头结果；默唯至言，照维普应；应不堕功，言不涉听；万象森罗，放光说法；彼彼证明，各各问答；问答证明，恰恰相应；照中失默，便见侵凌；证明问答，相应恰恰；默中失照，浑成剩法；默照理圆，莲开梦觉；百川赴海，千峰向岳；如鹅择乳，如蜂采花，默照至得，轮我宗家；宗家默照，透顶透底。

根据此铭文，可知默照的方法即是要求“默默忘言”，达到内心清净空明，“鉴时廓尔，体处灵然”的境界，使心胸如“露月星河”，“隐而愈显”，如“水含秋远”，“浩劫空空”。而能澄如秋水静如明月，心胸廓然无象，无纤毫障碍，也即可通过默照内观，彻见法源，体悟空灵超妙的心体佛性，得到般若智慧。宏智正觉之所以倡导此种禅法即是针对当时盛行的大慧宗杲的“看话禅”法，以“默默忘言”达到“昭昭现前”之法去反对“参话头”，因此“默默忘言”，“没有许多言语”（《天童正觉禅师广录》）是这种禅法的重要特点，“默”即是“至言”，“言不涉听”。同时也针对看话禅法的不坐禅而重倡打坐，表现出回归达摩凝住壁观的禅法的趋势，因而偏重打坐坐禅也是默照禅法又一特点。

默照禅的特点如上所述即是默默忘言，重打坐坐禅，实即是静坐法的气功。

禅宗的修禅自有其独创的许多卓绝方法，形式多样，多数都简便易行，反对向外求佛，不重仪教形式，不烦琐，让人随处自调其心，实是相当可贵的修心养性气功，近年来已作为一种调心术广泛流行于西方，这种禅法是值得发扬的。以下选登主要的理论和方法。

四　行　观

〔梁〕达摩

简　介

详称《菩提达摩大师略辩大乘入道四行观》，又称《达摩大师四行观》。梁菩提达摩说，一卷。本文最早见于唐道宣《续高僧传》第十六卷《菩提达摩传》。其后，净觉《楞伽师资记》也有相同的文字。在其它流传的几种达摩著述如《少室六门》、《四行论》中也有这一部分内容。

本篇旨意即在指明入道方便要门为“理”“行”二途。用理入来安心，即“藉教悟宗”，用经教发明心地，启发深信“含生同一真性，但为客尘所复，不能显了”。这即是当时《楞伽经》所说的众生都有“如来藏”和涅槃师“一切众生皆有佛性”之说。了然明白此义，放弃妄想归于“真性”，与真理冥符，进入无分别、寂然无为的境地，即谓“理入”。用“理入”安心，作为一种把握后，其次即用“行入”来发起行动，以便随时随地的践履。行有四种，故谓“四行”：对于过去，认为从前所作的恶业，应有和它相应的苦恼果报，受之不疑，是为“报冤行”；对于现在，种种苦乐的遭遇，纯以无我的看法处理它，并

不计较得失，叫“随缘行”；对于未来，看三界如同火宅，意在出离，不加贪着，即是“无所求行”；以自然的态度，明定理，除妄想，来行一切行，以至行所无事，即叫“称法行”。

夫入道多途，要而言之，不出二种，一是理入，二是行入。

理入者，谓藉教悟宗，深信含生同一真性，但为客尘妄想所复，不能显了。若也舍妄归真，凝住壁观。无自无他，凡圣等一。坚住不移，更不随于文教，此即与理冥符，无有分别。寂然无为，名之理入。

行入者，谓四行，其余诸行悉入此中。何为四耶？一报冤行；二随缘行；三无所求行；四称法行。

云何报冤行？谓修道行人，若受苦时，当自念言我从往昔无数劫中弃本从末，流浪诸有，多起冤憎，违害无限。今虽无犯，是我宿殃，恶业果熟，非天非人所能见与，甘心忍受，都无冤诉。经云：逢苦不忧，何以故，识达故，此心生时，与理相应，体冤进道，故说言报冤行。

二随缘行者，众生无我，并缘业所转，苦乐齐受，皆从缘生。若得胜报荣誉等事，那是我过去宿因所感。今方得之，缘尽还无，何喜之有，得失从缘，心无增减，喜风不动，冥顺于道。是故说言随缘行。

三无所求行者，世人长迷，处处贪著，名之为求。智者悟真，理将俗反，安心无为，行随运转。万有斯空，无所愿乐。功德黑暗，常相随逐。三界久居，犹如火宅。有身皆苦，谁得而安。了达此处，故舍诸有，息想无求。经云：有求皆苦，无求乃乐，判知无求，真为道行。故名无所求行。

四称法行者，性尽之理目之为法。言解此理，众相斯空，无染无著，无此无彼。经云：法无众生，离众生垢故。法无有我，离我垢故。智者若能信解此理，应当称法而行。法体无悭，于身命财行檀施舍，心无悭惜，达解三空，不倚不著，但为去垢，净化众生，而不取相。此为自行，复能利他，亦庄严菩提之道。檀施既尔，余五亦然。为除妄想，修行六度，而无所行。是为称法行。

（录自《续藏经》第二编第十五套）

坛　　经

慧　　能

简　介

唐代禅宗经典，中国佛教典籍中称经的唯此一部。其流传版本有多种，这里入选通行的法海本，全称为《南宗顿教最上大乘摩诃般若波罗蜜经六祖慧能大师于韶州大梵寺施法坛经》，六祖慧能讲述，其弟子法海记。此书阐述了禅宗的宗旨和禅法。禅宗的禅法就是“无念为宗、无住为本、无相为体”的三无修行方法，其涵义在前言中已有所解说，这里不再赘说。要强调说明的是，《坛经》不仅是禅宗这个佛教宗派的经典，作为禅定气功来看，它也是一本经典著作。因为禅宗所提出的明心见性的心地法门，具有极大的普遍性，比如藏密大手印，与禅宗就不但在本质上相同，运用的许多名词也是一样的。只是修行技术有分别罢了。藏密的大师就十分崇奉《坛经》，以之作为密法的理论基础，可见，《坛经》是修习佛家气功的必读书。

（一）惠能大师，于大梵寺讲堂中，升高座，说摩诃般若波罗蜜法，授无相戒。其时，座下僧尼、道俗一万余人，韶州刺史韦璩及诸官寮三十余人，儒士三十余人，同请大师说摩诃般若波罗蜜法。刺史遂令门人法海集记，流行后代，与学道者承此宗旨，递相传授，有所依约，以为禀承，说此《坛经》。

（二）能大师言："善知识！净心念摩诃般若波罗蜜法。"大师不语，自身净心，良久乃言：善知识净听，惠能慈父，本官范阳，左降迁流岭南，作新州百姓。慧能幼小，父又早亡，老母孤遗，移来南海，艰辛贫乏，于市卖柴，忽有一客买柴，遂令慧能送至于官店，客将柴去，惠能得钱，却向门前，忽见一客读《金刚经》，惠能一闻，心明便悟，乃问客曰："从何处来持此经典？"客答曰："我于蕲州黄梅县东冯墓山，礼拜五祖弘忍和尚，见今在彼，门人有千余众。我于彼听见大师劝道俗，但持《金刚经》一卷，即得见性，直了成佛。"惠能闻说，宿业有缘，便即辞亲，往黄梅冯墓山，礼拜五祖弘忍和尚。

（三）弘忍和尚问惠能曰："汝何方人？来此山礼拜吾，汝今向吾边复求何物？"惠能答曰："弟子是岭南人，新州百姓，今故远来，礼拜和尚，不求余物，唯求作佛。"大师遂责惠能曰："汝是岭南人，又是獦獠，若为堪作佛！"惠能答曰："人即有南北，佛性即无南北；獦獠身与和尚不同，佛性有何差别！"大师欲更共语，见左右在傍边，大师更不言。遂发遣惠能令随众作务。时有一行者，遂遣惠能于碓坊，踏碓八个余月。

（四）五祖忽于一日唤门人尽来，门人集讫，五祖曰："吾向汝说，世人生死事大，汝等门人，终日供养，只求福田，不求出离生死苦海。汝等自性若迷，福门何可救汝。汝（等）总且归房自看，有智惠者，自取本性般若之智，各作一偈呈吾，吾看汝偈，若悟大意者，付汝衣法，禀为六代，火急急！"

（五）门人得处分，却来各至自房，递相谓言：我等不须澄心作偈，将呈和尚；神秀上座是教授师，秀上座得法后，自可依止，偈不用作。诸人息心，尽不敢呈偈。时大师堂前有三间房廊，于此廊下供养，欲画《楞伽变》，并画五祖大传授衣法，流行后代，为记。画人卢珍看壁了，明日下手。

（六）上座神秀，思惟：诸人不呈心偈，缘我为教授师，我若不呈心偈，五祖如何见得我心中见解深浅。我将心偈上五祖呈意，求法即善，觅祖不善，却同凡心夺其圣位。若不呈心偈，终不得法。良久思惟，甚难，甚难。夜至三更，不令人见，遂向南廊下中间壁上题作呈心偈，欲求于法。若五祖见偈，言此偈语，若访觅我，我宿业障重，不合得法。圣意难测，我心自息。秀上座三更于南廊下中间壁上秉烛题作偈，人尽不知。偈曰：

身是菩提树，心如明镜台，
时时勤拂拭，莫使有尘埃。

（七）神秀上座，题此偈毕，归卧房，并无人见。五祖平旦，遂唤卢供奉来南廊下，画《楞伽变》。五祖忽见此偈，读讫，乃谓供奉曰："弘忍与供奉钱三十千，深劳远来，不画变相了。《金刚经》云：凡所有相，皆是虚妄，不如留此偈，令迷人诵。依此修行，不堕三恶道；依法修行人，有大利益。"

大师遂唤门人尽来，焚香偈前，令众人见，皆生敬心。"汝等尽诵此偈者，方得见性；依此修行，即不堕恶道。"门人尽诵，皆生敬心，唤言善哉！

五祖遂唤秀上座于堂内，问："是汝作偈否？若是汝作，应得我法。"秀上座言："罪过！实是秀作。不敢求祖，愿和尚慈悲，看弟子有小智惠、识大意否？"五祖曰："汝作此偈，见即未到，只到门前，尚未得入。凡夫依此偈修行，即不堕落；作此见解，若觅无上菩提，即未可得。须入得门，见自本性。汝且去，一两日来思惟，更作一偈来呈吾，若入得门，见自本性，当付汝衣法。"秀上座去数日，作不得。

（八）有一童子，于碓坊边过，唱诵此偈，惠能一闻，知未见性，即识大意，能问童子："适来诵者，是何言偈？"童子答能曰："尔不知大师言，生死事大，欲传于法，令门人等各作一偈来呈看，悟大意，即付衣法，禀为六代祖。有一上座名神秀，忽于南廊下书《无相偈》一首，五祖令诸门人尽诵。悟此偈

者，即见自性；依此修行，即得出离。”惠能答曰：“我在此踏碓八个余月，未至堂前，望上人引惠能至南廊下，见此偈礼拜，亦愿诵取，结来生缘，愿生佛地。”童子引能，至南廊下，能即礼拜此偈，为不识字，请一人读，惠能闻已，即识大意。惠能亦作一偈，又请得一解书人，于西间壁上题着，呈自本心。不识本心，学法无益，识心见性，即悟大意。惠能偈曰：

菩提本无树，明镜亦非台，
佛性常清净，何处有尘埃。

又偈曰：

心是菩提树，身为明镜台，
明镜本清净，何处染尘埃。

院内徒众，见能作此偈，尽怪。惠能却入碓坊。五祖忽见惠能偈，即善知大意，恐众人知，五祖乃谓众人曰：此亦未了。

（九）五祖夜至三更，唤惠能堂内，说《金刚经》，惠能一闻，言下便悟。其夜受法，人尽不知，便传顿法及衣：“汝为六代祖。衣将为信禀，代代相传；法以心传心，当令自悟。”五祖言：“自古传法，气如悬丝！若住此间，有人害汝，汝即须速去！”

（十）能得衣法，三更发去，五祖自送能于九江驿，登时便悟。祖处分：“汝去，努力将法向南，三年勿弘此法，难去，在后弘化，善诱迷人，若得心开，汝悟无别。”辞违已了，便发向南。

（十一）两月中间，至大庾岭。不知向后有数百人来，欲拟向惠能夺于法，来至半路，尽总却回，唯有一僧，姓陈名惠顺，先是三品将军，性行粗恶，直至岭上，来趁犯著。惠能即还衣法，又不肯取，言：“我故远来求法，不要其衣。”能于岭上，便传法惠顺，惠顺得闻，言下心开，能使惠顺即却向北化人来。

（十二）惠能来依此地，与诸官寮、道俗，亦有累劫之因。教是先圣所传，不是惠能自知。愿闻先圣教者，各须净心，闻了愿自除迷，于先代悟。惠能大师唤言：“善知识！菩提般若之智，世人本自有之，即缘心迷，不能自悟，须求大善知识示道见性。善知识！遇悟即成智。”

（十三）善知识！我此法门，以定惠为本。第一勿迷言定惠别，定惠体一不二。即定是惠体，即惠是定用。即惠之时定在惠，即定之时惠在定。善知识！此义即是定惠等。学道之人作意，莫言先定发惠，先惠发定，定惠各别，作此见者，法有二相，口说善，心不善，定惠不等，心口俱善，内外一种，定惠即等。自悟修行，不在口诤，若诤先后，即是迷人，不断胜负，却生法我，不离四相。

（十四）一行三昧者，于一切时中，行、住、坐、卧，常行直心是。《净名经》云：“直心是道场”，“直心是净土”。莫心行谄曲，口说法直。口说一行三昧，不行直心，非佛弟子。但行直心，于一切法，无有执著，名一行三昧。迷人著法相，执一行三昧，直言坐不动，除妄不起心，即是一行三昧。若如是，此法同无情，却是障道因缘。道须通流，何以却滞？心不住法，即通流；住，即被缚。若坐不动是，维摩诘不合呵舍利弗宴坐林中。善知识！又见有人教人坐，看心看净，不动不起，从此置功。迷人不悟，便执成颠，即有数百般以如此教道者，故知大错。

（十五）善知识！定惠犹如何等？如灯光。有灯即有光，无灯即无光。灯是光之体，光是灯之用。名即有二，体无两般。此定惠法，亦复如是。

（十六）善知识！法无顿渐，人有利钝。迷即渐契，悟人顿修，自识本心，自见本性。悟即元无差别，不悟即长劫轮回。

（十七）善知识！我此法门，从上已来，顿渐皆立无念为宗，无相为体，无住为本。何名无相？无相者，于相而离相；无念者，于念而不念；无住者，为人本性。念念不住，前念、今念、后念，念念相续，无有断绝；若一念断绝，法身即离色身。念念时中，于一切法上无住，一念若住，念念即住，名系缚；

于一切法上，念念不住，即无缚也。此是以无住为本。善知识！但离一切相，是无相；但能离相，性体清净。此是以无相为体。于一切境上不染，名为无念；于自念上离境，不于法上生念。若百物不思，念尽除却，一念断即死，别处受生。学道者用心，莫不思法意。自错尚可，更劝他人迷，又谤经法。是以立无念为宗。即缘迷人于境上有念，念上便起邪见，一切尘劳妄念，从此而生。故此教门，立无念为宗。世人离见，不起于念，若无有念，无念亦不立。无者无何事？念者念何物？无者，离二相诸尘劳。真如是念之体，念是真如之用。自性起念，虽即见闻觉知，不染万境，而常自在。《维摩经》云："外能善分别诸法相，内于第一义而不动。"

（十八）善知识！此法门中，坐禅元不著心，亦不著净，亦不言不动。若言看心，心元是妄，妄如幻故，无所看也。若言看净，人性本净，为妄念故盖覆真如，离妄念，本性净。不见自性本净，起心看净，却生净妄，妄无处所，故知看者却是妄也。净无形相，却立净相，言是功夫，作此见者，障自本性，却被净缚。若修不动者，不见一切人过患，是性不动。迷人自身不动，开口即说人是非，与道违背。看心看净，却阻障道因缘。

（十九）今既如是，此法门中，何名坐禅？此法门中，一切无碍，外于一切境界上念不起为坐，见本性不乱为禅。何名为禅定？外离相曰禅，内不乱曰定。外若著相，内心即乱；外若离相，内性不乱。本性自净自定，只缘触境，触即乱，离相不乱即定。外离相即禅，内不乱即定，外禅内定，故名禅定。《维摩经》云："即时豁然，还得本心。"《菩萨戒经》云："本元自性清净。"善知识！见自性自净，自修自作自性法身，自行佛行，自作自成佛道。

（二十）善知识！总须自体，与授无相戒，一时逐惠能口道，令善知识见自三身佛："于自色身，归依清净法身佛；于自色身，归依千百亿化身佛；于自色身，归依当来圆满报身佛。已上三唱。色身者是舍宅，不可言归，向者三身，在自法性，世人尽有，为迷不见，外觅三身如来，不见自色身中三身佛。善知识！听汝善知识说：令善知识，于自色身见自法性有三身佛。此三身佛，从性上生。何名清净法身佛？善知识！世人性本身净，万法在自性。思量一切恶事，即行于恶；思量一切善事，便修于善行。如是一切法尽在自性。自性常清净，如日月常明，只为云覆盖，上明下暗，不能了见日月星辰，忽遇惠风吹散卷尽云雾，万象森罗，一时皆现。世人性净，犹如青天，惠如日，智如月，智惠常明。于外著境，妄念浮云盖覆，自性不能明。故遇善知识开真法，吹却迷妄，内外明彻，于自性中，万法皆见。一切法自在性，名为清净法身。自归依者，除不善行，是名归依。何名千百亿化身？不思量，性即空寂；思量，即是自化。思量恶法，化为地狱；思量善法，化为天堂。毒害化为畜生，慈悲化为菩萨，智惠化为上界，愚痴化为下方。自性变化甚多，迷人自不知见。一念善，智惠即生。一灯能除千年暗，一智能灭万年愚。莫思向前，常思于后，常后念善，名为报身。一念恶，报却千年善亡；一念善，报却千年恶"灭"。无常已来，后念善，名为报身。从法身思量，即是化身；念念善，即是报身。自悟自修，即名归依也。皮肉是色身，色身是舍宅，不言归也。但悟三身，即识大意。

（二十一）今既自归依三身佛已，与善知识发四弘大愿。善知识！一时逐惠能道："众生无边誓愿度，烦恼无边誓愿断，法门无边誓愿学，无上佛道誓愿成。"善知识！"众生无边誓愿度"，不是惠能度，善知识！心中众生，各于自身自性自度。何名自性自度？自色身中，邪见烦恼，愚痴迷妄，自有本觉性，将正见度，既悟正见，般若之智，除却愚痴迷妄，众生各各自度。邪来正度，迷来悟度，愚来智度，恶来善度，烦恼来菩提度，如是

度者，是名真度。"烦恼无边誓愿断"，自心除虚妄。"法门无边誓愿学"，学无上正法。"无上佛道誓愿成"，常下心行，恭敬一切，远离迷执，觉知生般若，除却迷妄，即自悟佛道成，行誓愿力。

（二十二）今既发四弘誓愿，与善知识说无相忏悔，灭三世罪障。大师言：善知识！前念、后念及今念，念念不被愚迷染，从前恶行，一时自性若除，即是忏悔。前念、后念及今念，念念不被愚痴染，除却从前谄诳心永断，名为自性忏。前念、后念及今念，念念不被疽疾染，除却从前嫉妒心，自性若除即是忏已上三唱。善知识！何名忏悔？忏者终身不为，悔者知于前非恶业，恒不离心。诸佛前口说无益，我此法门中，永断不作，名为忏悔。

（二十三）今既忏悔已，与善知识授无相三归依戒。大师言：善知识！归依觉，两足尊；归依正，离欲尊；归依净，众中尊。从今已后，称佛为师，更不归依邪迷外道。愿自三宝，慈悲证明。善知识！惠能劝善知识归依三宝。佛者，觉也；法者，正也；僧者，净也。自心归依觉，邪迷不生，少欲知足，离财离色，名两足尊。自心归依正，念念无邪故，即无爱著，以无爱著，名离欲尊。自心归依净，一切尘劳妄念，虽在自性，自性不染著，名众中尊。凡夫不解，从日至日，受三归依戒。若言归佛，佛在何处？若不见佛，即无所归；既无所归，言却是妄。善知识！各自观察，莫错用意。经中只言，自归依佛，不言归依他佛；自性不归，无所依处。

（二十四）今既自归依三宝，总各各至心，与善知识说摩诃般若波罗蜜法。善知识虽念不解，惠能与说，各各听。"摩诃般若波罗蜜"者，西国梵语，唐言"大智惠彼岸到"。此法须行，不在口念。口念不行，如幻如化；修行者，法身与佛等也。何名"摩诃"？"摩诃"者，是"大"。心量广大，犹如虚空，若空心坐，即落无记空。虚空能含日月星辰、大地山河，一切草木、恶人善人、恶法善法、天堂地狱，尽在空中；世人性空，亦复如是。

（二十五）性含万法是大，万法尽是自性。见一切人及非人，恶之与善，恶法善法，尽皆不舍，不可染著，犹如虚空，名之为大。此是摩诃，迷人口念，智者心行。又有迷人，空心不思，名之为大，此亦不是。心量大，不行是少。莫口空说，不修此行，非我弟子。

（二十六）何名般若？般若是智惠。一切时中，念念不愚，常行智惠，即名般若行。一念愚即般若绝，一念智即般若生。世人心中常愚，自言我修般若。身若无形相，智惠性即是。何名波罗蜜？此是西国梵音，唐言彼岸到。解义离生灭。著境生灭起，如水有波浪，即是为此岸，离境无生灭，如水永长流，即名到彼岸，故名波罗蜜。迷人口念，智者心行，当念时有妄，有妄即非真有；念念若行，是名真有。悟此法者，悟般若法，修般若行；不修即凡，一念修行，法身等佛。善知识！即烦恼是菩提。前念迷即凡，后念悟即佛。善知识！摩诃般若波罗蜜，最尊、最上、第一，无住、无去、无来，三世诸佛从中去，将大智惠到彼岸，打破五阴烦恼尘劳，最尊，最上、第。赞最上最上乘法，修行定成佛。无去、无住、无来往，是定惠等，不染一切法，三世诸佛从中变三毒，为戒定惠。

（二十七）善知识！我此法门，从一般若生八万四千智惠。何以故？为世有八万四千尘劳；若无尘劳，般若常在，不离自性。悟此法者，即时无念、无忆、无著，莫起诳妄，即是真如性。用智惠观照，于一切法不取不舍，即见性成佛道。

（二十八）善知识！若欲入甚深法界，入般若三昧者，直修般若波罗蜜行，但持《金刚般若波罗蜜经》一卷，即得见性，入般若三昧。当知此人功德无量，经中分明赞叹，不能具说。此是最上乘法，为大智上根人说；少根智人，若闻此法，心不生信。何以故？譬如大龙，若下大雨，雨于阎浮提，如漂草叶；

若下大雨，雨于大海，不增不减。若大乘者，闻说《金刚经》，心开悟解。故知本性自有般若之智，自用智惠观照，不假文字。譬如其雨水，不从天有，元是龙王于江海中，将身引此水，令一切众生、一切草木、一切有情无情，悉皆蒙润。诸水众流，却入大海，海纳众水，合为一体；众生本性般若之智，亦复如是。

（二十九）少根之人，闻说此顿教，犹如大地草木根性自小者，若被大雨一沃，悉皆自倒，不能增长；少根之人，亦复如是。有般若之智，与大智之人，亦无差别，因何闻法即不悟？缘邪见障重，烦恼根深；犹如大云，盖覆于日，不得风吹，日无能现。般若之智，亦无大小，为一切众生，自有迷心，外修觅佛，未悟自性，即是小根人。闻其顿教，不假外修，但于自心，令自本性常起正见，烦恼尘劳众生，当时尽悟，犹如大海，纳于众流，小水大水，合为一体，即是见性。内外不住，来去自由，能除执心，通达无碍，能修此行，即与《般若波罗蜜经》本无差别。

（三十）一切经书，及诸文字，小大二乘，十二部经，皆因人置，因智惠性故，故然能建立。若无世人，一切万法，本元不有。故知万法，本因人兴；一切经书，因人说有。缘在人中有愚有智，愚为小人，智为大人。迷人问于智者，智人与愚人说法，令彼愚者，悟解心开；迷人若悟解心开，与大智人无别。故知不悟，即佛是众生；一念若悟，即众生是佛。故知一切万法，尽在自心中，何不从于自心顿现真如本性？《菩萨戒经》云："我本元自性清净"。识心见性，自成佛道。《维摩经》云："即时豁然，还得本心。"

（三十一）善知识！我于忍和尚处，一闻言下大悟，顿见真如本性。是故将此教法，流行后代，令学道者，顿悟菩提，令自本性顿悟。若不能自悟者，须觅大善知识示道见性。何名大善知识？解最上乘法，直示正路，是大善知识，是大因缘，所谓化道，令得见性。一切善法，皆因大善知识能发起故。三世诸佛，十二部经，亦在人性中本自具有。不能自悟，须得善知识示道见性；若自悟者，不假外善知识。若取外求善知识，望得解脱，无有是处。识自心内善知识，即得解脱。若自心邪迷，妄念颠倒，外善知识即有教授，救不可得。汝若不得自悟，当起般若观照，刹那间，妄念俱灭，即是自真正善知识，一悟即知佛也。自性心地，以智惠观照，内外明彻，识自本心。若识本心，即是解脱，既得解脱，即是般若三昧。悟般若三昧，即是无念。何名无念？无念法者，见一切法，不著一切法，遍一切处，不著一切处，常净自性，使六贼从六门走出，于六尘中，不离不染，来去自由，即是般若三昧，自在解脱，名无念行。若百物不思，当令念绝，即是法缚，即名边见。悟无念法者，万法尽通；悟无念法者，见诸佛境界；悟无念顿法者，至佛地位。

（三十二）善知识！后代得吾法者，常见吾法身不离汝左右。善知识！将此顿教法门，于同见同行，发愿受持，如事佛故，终身受持而不退者，欲入圣位；然须传授将从上已来默默而付于法，发大誓愿，不退菩提，即须分付。若不同见解，无有志愿，在在处处，勿妄宣传，损彼前人，究竟无益。若遇人不解，谤此法门，百劫万劫千生，断佛种性。

（三十三）大师言：善知识！听吾说《无相颂》，令汝迷者罪灭，亦名《灭罪颂》。

颂曰：愚人修福不修道，谓言修福而是道，布施供养福无边，心中三恶元来造。若将修福欲灭罪，后世得福罪元在。若解向中除罪缘，各自性中真忏悔。若悟大乘真忏悔，除邪行正即无罪，学道之人能自观，即与悟人同一类。大师令传此顿教，愿学之人同一体；若欲当来觅本身，三毒恶缘心中洗。努力修道莫悠悠，忽然虚度一世休，若遇大乘顿教法，虔诚合掌至心求。

大师说法了，韦使君、官寮、僧众、道俗，赞言无尽，昔所未闻。

（三十四）使君礼拜，白言：和尚说法，实不思议。弟子今有少疑，欲问和尚，望和尚大慈大悲，为弟子说。大师言：有疑即问，何须再三。使君问：法可不是西国第一祖达摩祖师宗旨？大师言是。使君问：弟子见说，达摩大师化梁武帝，帝问达摩：朕一生已来，造寺、布施、供养，有功德否？达摩答言：并无功德。武帝惆怅，遂遣达摩出境。未审此言，请和尚说。六祖言：实无功德，使君勿疑达摩大师言。武帝着邪道，不识正法。使君问：何以无功德？和尚言：造寺、布施、供养，只是修福，不可将福以为功德；功德在法身，非在于福田。自性法有功德，平直是德。内见佛性，外行恭敬。若轻一切人，吾我不断，即自无功德。自性虚妄，法身无功德。念念德行，平等直心，德即不轻。常行于敬，自修身是功，自修心是德。功德自心作，福与功德别，武帝不识正理，非祖大师有过。

（三十五）使君礼拜，又问：弟子见僧道俗常念阿弥大佛，愿往生西方。愿和尚说，得生彼否？望为破疑。大师言：使君听，惠能与说。世尊在舍卫国，说西方引化，经文分明，去此不远。只为下根说近，说远只缘上智。人有两种，法无不一。迷悟有殊，见有迟疾。迷人念佛生彼，悟者自净其心。所以佛言："随其心净，则佛土净。"使君！东方人但净心无罪，西方人心不净有愆。迷人愿生东方、西方者，所在处，并皆一种。心但无不净，西方去此不远；心起不净之心，念佛往生难到。除十恶，即行十万；无八邪，即过八千。但行直心，到如弹指。使君！但行十善，何须更愿往生；不断十恶之心，何佛即来迎请。若悟无生顿法，见西方只在刹那；不悟顿教大乘，念佛往生路遥，如何得达？六祖言：惠能与使君移西方刹那间，目前便见，使君愿见否？使君礼拜，曰：若此得见，何须往生？愿和尚慈悲，为现西方，大善！大师言：唐见西方无疑。即散。大众愕然，莫知何是。大师曰：大众作意听，世人自色身是城，眼、耳、鼻、舌、身即是城门，外有五门，内有意门。心即是地，性即是王，性在王在，性去王无。性在，身心存；性去，身心坏。佛是自性作，莫向身求。自性迷，佛即众生；自性悟，众生即是佛。慈悲即是观音，喜舍名为势至，能净是释迦，平直是弥勒。人我是须弥，邪心是大海，烦恼是波浪，毒心是恶龙，尘劳是鱼鳖，虚妄即是鬼神，三毒即是地狱，愚痴即是畜生，十善即是天堂。无人我，须弥自倒；除邪心，海水竭；烦恼无，波浪灭；毒害除，鱼龙绝。自心地上觉性如来，放大智惠光明，照耀六门清净，照破六欲诸天下。三毒若除，地狱一时消灭，内外明彻，不异西方。不作此修，如何到彼？座下闻说，赞声彻天，应是迷人了然便见。使君礼拜，赞言：善哉！善哉！普愿法界众生，闻者一时悟解。

（三十六）大师言：善知识！若欲修行，在家亦得，不由在寺。在寺不修，如西方心恶之人；在家若修，如东方人修善。但愿自家修清净，即是西方。……惠能与道俗作《无相颂》，……

颂曰：

说通及心通，如日处虚空，
惟传顿教法，出世破邪宗。
教即无顿渐，迷悟有迟疾，
若学顿教法，愚人不可悉。
说即须万般，合离还归一，
烦恼暗宅中，常须生惠日。
邪来因烦恼，正来烦恼除，
邪正悉不用，清净至无余。
菩提本清净，起心即是妄，
净性在妄中，但正除三障。
世间若修道，一切尽不妨，
常见自己过，与道即相当。
色类自有道，离道别觅道，
觅道不见道，到头还自恼。
若欲见真道，行正即是道，

自若无正心，暗行不见道。
若真修道人，不见世间过，
若见世间非，自非却是左。
他非我有罪，我非自有罪，
但自去非心，打破烦恼碎。
若欲化愚人，是须有方便，
勿令彼有疑，即是菩提现。
法元在世间，于世出世间，
勿离世间上，外求出世间。
邪见是世间，正见出世间，
邪正悉打却，菩提性宛然。
此但是顿教，亦名为大乘，
迷来经累劫，悟则刹那间。

（三十七）大师言：善知识！汝等尽诵取此偈，依偈修行，去惠能千里，常在能边；此不修，对面千里。各各自修，法不相待。众人且散，惠能归曹溪山，众人若有大疑，来彼山间，为汝破疑，同见佛世。合座官寮，道俗，礼拜和尚，无不嗟叹："善哉大悟，昔所未闻，岭南有福，生佛在此，谁能得智。"一时尽散。

（三十八）大师住曹溪山，韶、广二州行化四十余年，若论门人，僧之与俗，三五千人说不尽。若论宗旨，传授《坛经》，以为依约；若不得《坛经》，即无禀受。须知去处，年、月、日、姓名，递相付嘱。无《坛经》禀承，非南宗弟子也。未得禀承者，虽说顿教法，未知根本，终不免诤。但得法者，只劝修行，诤是胜负之心，与道违背。

（三十九）世人尽传南能、北秀，未知根本事由。且秀禅师，于南荆府当阳县玉泉寺住持修行，惠能大师，于韶州城东三十五里曹溪山住。法即一宗，人有南北，因此便立南北。何以顿渐？法即一种，见有迟疾，见迟即渐，见疾即顿。法无顿渐，人有利钝，故名顿渐。

（四十）神秀师常见人说，惠能法即直指路。秀师唤门人志诚曰：汝聪明多智，汝与吾至曹溪山，到惠能所礼拜，但听，莫言吾使汝来。所听得意旨，记取，却来与吾说，看惠能见解与吾谁疾迟。汝第一早来，勿令吾怪。志诚奉使欢喜，遂半月中间，即至曹溪山，见惠能和尚，礼拜，即听，不言来处。志诚闻法，言下便悟，即契本心。起立，即礼拜，白言：和尚！弟子从玉泉寺来，秀师处，不得契悟，闻和尚说，便契本心。和尚慈悲，愿当教示。惠能大师曰：汝从彼来，应是细作。志诚曰：未说时即是，说了即不是。六祖言：烦恼即是菩提，亦复如是。

（四十一）大师谓志诚曰：吾闻汝禅师教人，唯传戒定惠，汝和尚教人戒定惠如何？当为吾说。志诚曰：秀和尚言戒定惠：诸恶莫作名为戒，诸善奉行名为惠，自净其意名为定。此即名为戒定惠。彼作如是说，不知和尚所见如何？惠能和尚答曰：此说不可思议，惠能所见又别。志诚问：何以别？惠能答曰：见有迟疾。志诚请和尚说所见戒定惠。大师言：汝听吾说，看吾所见处：心地无非自性戒，心地无乱自性定，心地无痴自性惠。惠能大师言：汝师戒定惠，劝小根智人，吾戒定惠，劝上人，得悟自性，亦不立戒定惠，志诚言：请大师说，不立如何？大师言：自性无非、无乱、无痴，念念般若观照，常离法相，有何可立？自性顿修，立有渐次，契亦不立。志诚礼拜，便不离曹溪山，即为门人，不离大师左右。

（四十二）又有一僧名法达，常诵《法华经》七年，心迷不知正法之处："经上有疑，大师智惠广大，愿为决疑。"大师言：法达！法即正达，汝心不达；经上无疑，汝心自邪，而求正法。吾心正定，即是持经。吾一生已来，不识文字，汝将《法华经》来，对吾读一遍，吾闻即知。法达取经到，对大师读一遍，六祖闻已，即识佛意，便与法达说《法华经》。六祖言：《法华经》无多语，七卷尽是譬喻因缘。如来广说三乘，只为世人根钝，经文分明，无有余乘，唯一佛乘。大师言：法达！汝听一佛乘，莫求二佛乘，迷却汝性；经

中何处是一佛乘，与汝说。经云："诸佛世尊，唯以一大事因缘故，出现于世。"此法如何解？此法如何修？汝听吾说。人心不思本源空寂，离即邪见，即一大事因缘。内外不迷，即离两边。外迷著相，内迷著空，于相离相，于空离空，即是内外不迷。悟此法，一念心开，出现于世。心开何物？开佛知见。佛犹觉也，分为四门：开觉知见，示觉知见，悟觉知见，入觉知见；开、示、悟、入，从一处入。即觉知见，见自本性，即得出世。大师言：法达！吾常愿一切世人，心地常自开佛知见，莫开众生知见。世人心邪，愚迷造恶，自开众生知见；世人心正，起智惠观照，自开佛知见。莫开众生知见，开佛知见，即出世。大师言：法达！此是《法华经》一乘法，向下分三，为迷人故。汝但依一佛乘。大师言：法达！心行转《法华》，不行《法华》转；心正转《法华》，心邪《法华》转。开佛知见转《法华》，开众生知见被《法华》转。大师言：努力依《法华》修行，即是转经。法达一闻，言下大悟，涕泪悲泣，白言：和尚！实未曾转《法华》，七年被《法华》转；已后转《法华》，念念修行佛行。大师言：即佛行是佛。其时听人，无不悟者。

（四十三）时有一僧名智常，来曹溪山，礼拜和尚，问四乘法义。智常问和尚曰：佛说三乘，又言最上乘，弟子不解，望为教示。惠能大师曰：汝自身心见，莫著外法相，元无四乘法，人心不量四，等法有四乘：见闻读诵是小乘，悟解法义是中乘，依法修行是大乘，万法尽通、万行俱备、一切无杂、但离法相、作无所得，是最上乘。最上乘，是最上行义，不在口诤，汝须自修，莫问吾也。

（四十四）又有一僧名神会，南阳人也。至曹溪山礼拜，问言：和尚坐禅，见亦不见？大师起把，打神会三下，却问神会：吾打汝，痛不痛。神会答言：亦痛亦不痛。六祖言：吾亦见亦不见。神会又问大师：何以亦见亦不见？大师言：吾亦见者，常见自过患，故云亦见。亦不见者，不见天、地、人过罪。所以亦见亦不见也。汝亦痛亦不痛如何？神会答曰：若不痛，即同无情木石；若痛，即同凡夫，即起于恨。大师言：神会向前，见不见是两边，痛不痛是生灭，汝自性且不见，敢来弄人。神会礼拜，更不敢言。大师又言：汝心迷不见，问善知识觅路；汝心悟自见，依法修行。汝自迷不见自心，却来问惠能见否？吾不自知，代汝迷不得；汝若自见，代得吾迷？何不自修，问吾见否？神会作礼，便为门人，不离曹溪山中，常在左右。

（四十五）大师遂唤门人法海、志诚、法达、智常、志通、志彻、志道、法珍、法如、神会，大师言：汝等拾弟子近前，汝等不同余人，吾灭度后，各为一方头，吾教汝法，不失本宗。举三科法门，动用三十六对，出没即离两边，说一切法，莫离于性相。若人问法，出语尽双，皆取法对，来去相因，究竟二法尽除，更无去处。三科法门者，荫、界、入。荫，是五荫；界，是十八界，入，是十二入。何名五荫？色荫，受荫，想荫，行荫，识荫是。何名十八界？六尘，六门，六识。何名十二入？外六尘，中六门。何名六尘？色、声、香、味、触法是。何名六门？眼、耳、鼻、舌、身、意是，法性起六识：眼识，耳识，鼻识，舌识，身识，意识。六门，六尘。自性含万法，名为藏识；思量即转识。生六识，出六门，六尘，是三六、十八。由自性邪，起十八邪；若自性正，起十八正。若恶用即众生，善用即佛。用由何等？由自性。

（四十六）对。外境无情对有五：天与地对，日与月对，暗与明对，阴与阳对，水与火对。语与言对、法与相对有十二：有为、无为对，有色、无色对，有相、无相对，有漏、无漏对，色与空对，动与静对，清与浊对，凡与圣对，僧与俗对，老与少对，大与小对，长与短对，高与下对。

自性起用有十九对：邪与正对，痴与惠对，愚与智对，乱与定对，戒与非对，直与

曲对，实与虚对，险与平对，烦恼与菩提对，慈与害对，喜对嗔对，舍与悭对，进与退对，生与灭对，常与无常对，法身与色身对，化身与报身对，体与用对，性与相对，有情、无情对。

言语与法相有十二对，内外境有无五对，三身有三对，都合成三十六对法也。此三十六对法，解用通一切经，出入即离两边。如何自性起用、三十六对？共人言语，出外，于相离相；入内，于空离空。著空，即惟长无明；著相，即惟长邪见。谤法：直言"不用文字"。既云"不用文字"人不合言语；言语即是文字。自性上说空，正语言本性，不空迷自惑，语言除故。暗不自暗，以明故暗；明不自明，以暗故明。以明显暗，以暗现明，来去相因。三十六对，亦复如是。

（四十七）大师言：十弟子！已后传法，递相教授一卷《坛经》，不失本宗。不禀受《坛经》，非我宗旨。如今得了，递代流行。得过《坛经》者，如见吾亲授。拾僧得教授已，写为《坛经》，递代流行，得者必当见性。

（四十八）大师先天二年八月三日灭度。七月八日，唤门人告别。大师先天元年，于新州国恩寺造塔，至先天二年七月告别。大师言：汝众近前，吾至八月，欲离世间，汝等有疑早问，为汝破疑，当令迷尽，使汝安乐。吾若去后，无人教汝。法海等众僧闻已，涕泪悲泣，唯有神会不动，亦不悲泣。六祖言：神会小僧，却得善不善等，毁誉不动，余者不得。数年山中，更修何道？汝今悲泣，更有阿谁忧吾不知去处在？若不知去处，终不别汝。汝等悲泣，即不知吾去处；若知去处，即不悲泣。性本无生无灭，无去无来。汝等尽坐，吾与汝一偈《真假动静偈》，汝等尽诵取。见此偈意，与吾意同；依此修行，不失宗旨。僧众礼拜，请大师留偈，敬心受持。偈曰：

一切无有真，不以见于真，
若见于真者，是见尽非真。
若能自有真，离假即心真，
自心不离假，无真何处真。
有情即解动，无情即不动，
若修不动行，同无情不动。
若见真不动，动上有不动，
不动是不动，无情无佛种。
能善分别相，第一义不动，
若悟作此见，则是真如用。
报诸学道者，努力须用意，
莫于大乘门，却执生死智。
前头人相应，即共论佛义，
若实不相应，合掌令欢喜。
此教本无诤，无诤失道意，
执迷诤法门，自性入生死。

（四十九）众僧既闻，识大师意，更不敢诤，依法修行。一时礼拜，即知大师不永住世。上座法海向前言：大师！大师去后，衣法当付何人？大师言：法即付了，汝不须问。吾灭后二十余年，邪法撩乱，惑我宗旨。有人出来，不惜身命，定佛教是非，竖立宗旨，即是吾正法。衣不合传。汝不信，吾与诵先代五祖传衣付法颂。若据第一祖达摩颂意，即不合传衣。听吾与汝颂，颂曰：

第一祖达摩和尚颂曰：
吾本来唐国，传教救迷情，
一花开五叶，结果自然成。
第二祖惠可和尚颂曰：
本来缘有地，从地种花生，
当本元无地，花从可处生。
第三祖僧璨和尚颂曰：
花种虽因地，地上种花生，
花种无生性，无地亦无生。
第四祖道信和尚颂曰：
花种有生性，因地种花生，
先缘不和合，一切尽无生。
第五祖忍和尚颂曰：
有情来下种，无情花即生，
无情又无种，心地亦无生。
第六祖惠能和尚颂曰：

心地含情种，法雨即花生，
自悟花情种，菩提果自成。

（五十）能大师言：汝等听吾作二颂，取达摩和尚颂意。汝等迷人依此修行，必当见性。第一颂曰：

心地邪花放，五叶逐根随，
共造无明业，见被业风吹。

第二颂曰：

心地正花放，五叶逐根随，
共修般若惠，当来佛菩提。

六祖说偈已了，放众人散。

门人出外思惟，即知大师不久住世。

（五十一）六祖后至八月三日，食后，大师言：汝等著位坐，吾今共汝等别。法海问言：此顿教法传授，从上已来，至今几代？六祖言：初传授七佛，释迦牟尼佛第七……南天竺国王第三子菩提达摩第三十五，唐国僧惠可第三十六，僧璨第三十七，道信第三十八，弘忍第三十九，惠能自身当今受法第四十。大师言：今日已后，递相传授，须有依约，莫失宗旨。

（五十二）法海又曰：大师今去，留付何法？令后代人如何觅佛？六祖言：汝听！后代迷人，但识众生，即能见佛；若不识众生，觅佛万劫不得见也。吾今教汝识众生见佛，更留《见真佛解脱颂》，迷即不见佛，悟者即见法。法海愿闻，代代流传，世世不绝。六祖言：汝听！吾与汝说。后代世人，若欲觅佛，但识佛心众生，即能识佛，即缘有众生，离众生无佛心。

迷即佛众生，悟即众生佛；
愚痴佛众生，智惠众生佛。
心险佛众生，平等众生佛，
一生心若险，佛在众生中。

一念吾若平，即众生自佛，我心自有佛，自佛是真佛；自若无佛心，向何处求佛？

（五十三）大师言：汝等门下好住，吾留一颂，名《自性真佛解脱颂》。后代迷人，识此颂意，即见自心自性真佛。与汝此颂，吾共汝别。颂曰：

真如净性是真佛，邪见三毒是真魔，
邪见之人魔在舍，正见之人佛则过。
性中邪见三毒生，即是魔王来住舍，
正见忽除三毒心，魔变成佛真无假。
化身报身及法身，三身原本是一身，
若向身中觅自身，即是成佛菩提因。
本从化身生净性，净性常在化身中，
性使化身行正道，当来圆满真无穷。
淫性本是清净因，除淫即无净性身，
性中但自离五欲，见性刹那即是真。
今生若悟顿教门，悟即眼前见世尊，
若欲修行云觅佛，不知何处欲求真。
若能心中自有真，有真即是成佛因，
自不求真外觅佛，去觅总是大痴人。
顿教法者是西流，救度世人须自修，
今报世间学道者，不于此见大悠悠。

大师说偈已了，遂告门人曰：汝等好住，今共汝别。吾去已后，莫作世情悲泣，而受人吊问钱帛，著孝衣，即非正法，非我弟子。如吾在日一种，一时端坐，但无动无静，无生无灭，无去无来，无是无非，无住无往，但然寂静，即是大道。吾去已后，但依法修行，共吾在日一种；吾若在世，违吾教法，吾住无益。大师说此语已，夜至三更，奄然迁化。大师春秋七十有六。

（五十四）大师灭度，诸日寺内异香氲氲，经数日不散。山崩地动，林木变白，日月无光，风云失色。八月三日灭度，至十一月，迎和尚神座于曹溪山葬。在龙龛之内，白光出现，直上冲天，二日始散。韶州刺史韦璩立碑，至今供养。

（五十五）此《坛经》，法海上座集。上座无常，付同学道漈；道漈无常，付门人悟真。悟真在岭南曹溪山法兴寺，见今传授此法。

（五十六）如付此法，须得上根智。心信佛法，立大悲，持此经，以为依承，于今不绝。

（五十七）和尚本是韶州曲江县人也。如来入涅，教法流东土，共传无住，即我心无住。此真菩萨，说真示，行实喻，唯教大智人，是旨依。凡度誓、修行，遭难不退，遇苦能忍，福德深厚，方授此法。如根性不堪材量，不得须求此法；达立不得者，不得妄付《坛经》。告诸同道者，令识密意。

（录自《普慧大藏经》四种《坛经》合刊本）

筠州黄檗山断际禅师传法心要

〔唐〕希运

简　介

唐代禅宗要典。黄檗山断际禅师希运撰述。裴休集并序。

希运为南岳怀让系下百丈怀海的弟子，临济宗创立人义玄的法师。此书主旨在于宣扬"一心即佛"之要义。反复指明"诸佛与一切众生，唯是一心，更无别法。此心无始以来，不曾生，不曾灭，不青不黄，无形无相"，"超过一切限量，名言纵迹对待，当下便是，动念即乖"。因而认为："学道人，若欲得成佛，一切佛法总不用学，唯学无求无著。无求即心不生，无著即心不灭。不生不灭即是佛。"批评"如今学道人，不悟此心体，便于心上生心，向外求佛，著相修行，皆是恶法，非菩提道"，"世人不悟，只认见闻觉知为心，为见闻觉知所复，所以不显睹精明本体"。此书如裴休所评："其言简，其理直，其道峻。"颇为明晰有力地宣扬了禅宗直指单传心要。

有大禅师，法讳希运，住洪州高安县黄檗山鹫峰下，乃曹溪六祖之嫡孙，西堂百丈之法侄。独佩最上乘离文字之印。唯传一心，更无别法；心体亦空，万缘俱寂。如大日轮升虚空中，光明照耀净无纤埃。证之者无新旧无浅深。说之者不立义解，不立宗主，不开户牖；直下便是，运念即乖，然后为本佛。故其言简，其理真，其道峻，其行孤。四方学徒望山而趋，睹相而悟，往来海众常千余人。予会昌二年廉于钟陵，自山迎至州，憩龙兴寺，旦夕问道。大中二年廉于宛陵，复去礼迎至所部，安居开元寺，旦夕受法。退而纪之，十得一二，佩为心印，不敢发扬。今恐入神精义不闻于未来，遂出之，授门下僧太舟法建，归旧山之广唐寺，问长老法众，与往日常所亲闻，同异何如也。时唐大中十一年十月初八日序。

师谓休曰：诸佛与一切众生，唯是一心，更无别法。此心无始已来，不曾生不曾灭，不青不黄，无形无相，不属有无，不计新旧，非长非短，非大非小，超过一切限量，名言踪迹对待，当体便是，动念即乖。犹如虚空，无有边际，不可测度，唯此一心即是佛，佛与众生更无别异。但是众生著相外求，求之转失。使佛觅佛，将心捉心，穷劫尽形终不能得。不知息念忘虑，佛自现前。此心即是佛，佛即是众生。为众生时此心不减，为诸佛时此心不添。乃至六度万行河沙功德，本自具足，不假修添。遇缘即施，缘息即寂。若不决定信此是佛，而欲著相修行以求功用，皆是妄想，与道相乖。此心即是佛，更无别佛，亦无别心。此心明净犹如虚空，无一点相貌。举心动念，即乖法体，即为著相。无始已来无著相佛。修六度万行欲求成佛，即是次第。无始已来无次第佛，但悟一心，更无少法可得，此即真佛。佛与众生一心无异，犹如虚空无杂无坏，如大日轮照四天下，日升之时明遍天下，虚空不曾明；日没之时暗遍天下，虚空不曾暗。明暗之境自相陵夺，虚空之性廓然不变。佛及众生心亦如此。若观佛作清净光明解脱之相，观众生作垢浊暗昧生死之相，作此解者，历河沙劫终不得菩提，为著

相故。唯此一心，更无微尘许法可得，即心是佛。

如今学道人，不悟此心体，便于心上生心，向外求佛，著相修行，皆是恶法，非菩提道，供养十方诸佛，不如供养一个无心道人何故？无心者无一切心也。如如之体，内如木石不动不摇，外如虚空塞不碍。无能所，无方所，无相貌，无得失，趋者不敢入此法，恐落空无栖泊处，故望崖而退。例皆广求知见，所以求知见者如毛，悟道者如角。文殊当理，普贤当行。理者真空无碍之理，行者离相无尽之行。观音当大慈，势至当大智。维摩者净名也，净者性也，名者相也，性相不异，故号净名。诸大菩萨所表者，人皆有之，不离一心，悟之即是。今学道人，不向自心中悟，乃于心外著相取境，皆与道背。恒河沙者，佛说是沙，诸佛菩萨释梵诸天步履而过，沙亦不喜；牛羊虫蚁践踏而行，沙亦不怒；珍宝馨香，沙亦不贪；粪尿臭秽，沙亦不恶。此心即无心之心，离一切相。众生诸佛更无差别。但能无心，便是究竟。学道人若不直下无心，累劫修行终不成道，被三乘功行拘系，不得解脱。

然证此心有迟疾，有闻法一念便得无心者，有至十信十住十行十回向乃得无心者，有至十地乃得无心者；长短得无心乃住，更无可修可证，实无所得，真实不虚；一念而得，与十地而得者，功用恰齐，更无深浅，只是历劫枉受辛勤耳。造恶造善皆是著相，著相造恶枉受轮回，著相造善枉受劳苦，总不如言下便自认取本法。此法即心，心外无法；此心即法，法外无心。心自无心，亦无无心者。将心无心，心却成有，默契而已。绝诸思议，故曰言语道断，心行处灭。此心是本源清净佛，人皆有之，蠢动含灵，与诸佛菩萨，一体不异。只为妄想分别，造种种业果，本佛上实无一物，虚通寂静，明妙安乐而已。深自悟入，直下便是，圆满具足，更无所欠。纵使三只精进修行，历诸地位，及一念证时，只证元来自佛，向上更不添得一物，却观历劫功用，总是梦中妄为。故如来云：我于阿耨菩提实无所得，若有所得，然灯佛则不与我授记。又云：是法平等无有高下，是名菩提，即此本源清净心，与众生诸佛，世界山河，有相无相，遍十方世界，一切平等，无彼我相。此本源清净心，常自圆明遍照，世人不悟，只认见闻觉知为心；为见闻觉知所覆，所以不睹精明本体。但直下无心，本体自现，如大日轮升于虚空，遍照十方更无障碍。故学道人唯认见闻觉知施为动作，空却见闻觉知，即心路绝无入处。但于见闻觉知处认本心，然本心不属见闻觉知，亦不离见闻觉知；但莫于见闻觉知上起见解，亦莫于见闻觉知上动念；亦莫离见闻觉知觅心，亦莫舍见闻觉知取法。不即不离，不住不著，纵横自在，无非道场。世人闻道诸佛皆传心法，将谓心上别有一法可证可取，遂将心觅法，不知心即是法，法即是心，不可将心更求于心，历千万劫终无得日。不如当下无心，便是本法。如力士迷额内珠，向外求觅，周行十方终不能得；智者指之，当时自见本珠如故。故学道人迷自本心，不认为佛。遂向外求觅，起功用行，依次第证，历劫勤求永不成道。不如当下无心。决定知一切法本无所有，亦无所得。历劫功用，并是虚修，如力士得珠时，只得本额珠，不关向外求觅之力。故佛言：我与阿耨菩提实无所得。恐人不信，故引五眼所见，五语所言，真实不虚，是第一义谛。

学道人莫疑四大为身。四大无我，我亦无主。故知此身无我亦无主。五阴为心，五阴无我亦无主，故知此心无我亦无主。六根六尘六识和合生灭亦复如是。十八界既空，一切皆空。唯有本心荡然清净。有识食，有智食。四大之身，饥疮为患，随顺给养，不生贪著，谓之智食。恣情取味，妄生分别，唯求适口，不生厌离，谓之识食。声闻者因声得悟，故谓之声闻。但不了自心，于声教上起解。或因神通，或因瑞相，言语运动，闻

有菩提涅槃，三僧只劫修成佛道，皆属声闻道，谓之声闻佛。唯直下顿了自心本来是佛，无一法可得，无一行可修，此是无上道，此是真如佛。学道人只怕一念有，即与道隔矣。念念无相，念念无为，即是佛。学道人若欲得成佛，一切佛法总不用学，唯学无求无著。无求即心不生，无著即心不灭，不生不灭即是佛。八万四千法门，对八万四千烦恼，只是教化接引门。本无一切法，离即是法，知离者是佛，但离一切烦恼，是无法可得。

学道人若欲得知要诀，但莫于心上著一物。言佛真法身犹若虚空，此是喻法身即虚空，虚空即法身。常人谓法身遍虚空处，虚空中含容法身。不知法身即虚空，虚空即法身也。若定言有虚空，虚空不是法身；若定言有法身，法身不是虚空。但莫作虚空解，虚空即法身；莫作法身解，法身即虚空。虚空与法身无异相，佛与众生无异相；生死与涅槃无异相，烦恼与菩提无异相；离一切相即是佛。凡夫取境，道人取心，心境双忘，乃是真法。忘境犹易，忘心至难。人不敢忘心，恐落空无捞摸处。不知空本无空，唯心真法界耳。此灵觉性，无始已来，与虚空同寿，未曾生未曾灭，未曾有未曾无，未曾秽未曾净，未曾喧未曾寂，未曾少未曾老；无方所无内外，无数量无形相，无色象无音声；不可觅不可求，不可以智慧识，不可以言语取，不可以境物会，不可以功用到。诸佛菩萨与一切蠢动含灵，同此大涅盘性。性即是心，心即是佛，佛即是法。一念离真，皆为妄想。不可以心更求于心，不可以佛更求于佛，不可以法更求于法。故学道人直下无心，默契而已。拟心即差，以心传心，此为正见。慎勿向外逐境，认境为心，是认贼为子。为有贪嗔痴，即立戒定慧。本无烦恼，焉有菩提。故祖师云：佛说一切法，为除一切心，我无一切心，何用一切法。本源清净佛上，更不著一物。譬如虚空，虽以无量珍宝庄严，终不能住；佛性同虚空，虽以无量功德智慧庄严，终不能住；但迷本性，转不见耳。所谓心地法门，万法皆依此心建立，遇境即有，无境即无，不可于净性上转作境解。所言定慧鉴用历历寂寂惺惺见闻觉知，皆是境上作解。暂为中下根人说即得，若欲亲证，皆不可作如此见解。尽是境法有没处，没于有地。但于一切法不作有无见，即见法也。

九月一日师谓休曰：自达摩大师到中国，唯说一心，唯传一法，以佛传佛，不说余佛，以法传法，不说余法。法即不可说之法，佛即不可取之佛，乃是本源清净心也。唯此一事实，余二则非真。般若为慧，此慧即无相本心也。凡夫不趣道，唯恣六情，乃行六道。学道人一念计生死，即落魔道；一念起诸见，即落外道；见有生，趣其灭，即落声闻道；不见有生，唯见有灭，即落缘觉道；法本不生今亦无灭，不起二见，不厌不忻，一切诸法唯是一心，然后乃为佛乘也。凡夫皆逐境生心，心遂忻厌，若欲无境，当忘其心。心忘即境空，境空即心灭。若不忘心而但除境，境不可除只益纷扰。故万法唯心，心亦不可得，复何求哉。学般若人，不见有一法可得，绝意三乘，唯一真实，不可证得。谓我能证能得，皆增上慢人。法华会上拂衣而去者，皆斯徒也。故佛言我于菩提实无所得，默契而已。凡人临欲终时，但观五蕴皆空，四大无我，真心无相，不去不来，生时性亦不来，死时性亦不去，湛然圆寂，心境一如。但能如是直下顿了，不为三世所拘系，便是出世人也。切不可有分毫趣向，若见善相诸佛来迎，及种种现前，亦无心随去；若现恶相种种现前，亦无心怖畏，但自忘心，同于法界，便得自在，此即是要节也。

十月八日师谓休曰：言化城者，二乘及十地等觉妙觉，皆是权立接引之教，并为化城。言宝所者，乃真心本佛自性之宝，此宝不属情量，不可建立。无佛无众生，无能无所，何处有城？若问此既是化城，何处为宝所？宝所不可指，指即有方所，非真宝所也。

故云在近而已，不可定量言之。但当体会契之即是。言阐提者，信不具也。一切六道众生，乃至二乘，不信有佛果，皆谓之断善根阐提。菩萨者深信有佛法，不见有大乘小乘，佛与众生同一法性，乃谓之善根阐提。大抵因声教而悟者谓之声闻，观因缘而悟者谓之缘觉，若不向自心中悟，虽至成佛，亦谓之声闻佛。学道人多于教法上悟，不于心法上悟，虽历劫修行，终不是本佛。若不于心悟，乃至于教法上悟，即轻心重教，遂成逐块，忘于本心。故但契本心，不用求法，心即法也。凡人多为境碍心，事碍理；常欲逃境以安心，屏事以存理。不知乃是心碍境，理碍事；但令心空境自空，但令理寂事自寂，勿倒用心也。凡人多不肯空心，恐落于空，不知自心本空。愚人除事不除心，智者除心不除事。菩萨心如虚空，一切俱舍，所作福德皆不贪著。然舍有三等，内外身心一切具舍，犹如虚空无所取著，然后随方应物，能所皆忘，是为大舍；若一边行道布德，一边舍，无希望心，是为中舍；若广修众善，有所希望，闻法知空，遂乃不著，是为小舍。大舍如火烛在前，更无迷悟；中舍如火烛在傍，或明或暗；小舍如火烛在后，不见坑井。故菩萨心如虚空，一切俱舍，过去心不可得，是过去舍；现在心不可得，是正在舍；未来心不可得是未来舍；所谓三世俱舍。自如来付法迦叶已来，以心印心，心心不异。印著空，即印不成文，印著物，即印不成法。故以心印心，心心不异，能印所印，俱难契会，故得者少。然心即无心，得即无得。佛有三身，法身说自性虚通法，报身说一切清净法，化身说六度万行法。法身说法，不可以言语音声形相文字而求，无所说，无所证，自性虚通而已。故曰无法可说，是名说法。报身化身皆随机感现，所说法亦随事应根以为摄化，皆非真法。故曰报化非真佛，亦非说法者。所言同是一精明，分为六和合。一精明者一心也，六和合者六根也。此六根各与尘合，耳与声合，鼻与香合，舌与味合，身与触合，意与法合，中间生六识，为十八界。若了十八界无所有，束六和合为一精明，一精明者即心也。学道人皆知此，但不能免作一精明六和合解，遂被法缚，不契本身。如来现世，欲说一乘真法，则众生不信兴谤没于苦海，若都不说，则堕悭贪，不为众生，溥舍妙道，遂设方便说有三乘。乘有大小，得有浅深，皆非本法。故云唯有一乘道，余二则非真。然终未能显一心法。故召迦叶同法座，别付一心离言说法，此一枝法令别行，若能契悟者，便至佛地矣。

问：如何是道，如何修行？师云：道是何物，汝欲修行。问：诸方宗师相承，参禅学道如何？师云：引接钝根人语，未可依凭。云：此既是引接钝根人语，未审接上根人复说何法？师云：若是上根人，何处更就人，觅他自己尚不可得，何况更别有法当情，不见教中云法法何状。云：若如此，则都不要求觅也。师云：若与么，则省心力。云：如是，则浑成断绝，不可是无也。师云，阿谁教他无，他是阿谁，你拟觅他。云：既不许觅，何故又言莫断他。师云：若不觅，即便休，谁教你断，你见目前虚空，作么生断他。云：此法可得便同虚空否？师云：虚空早晚向你道有同有异，我暂如此说，你便向者里生解。云：应是不与人生解耶？师云：我不曾障你，要且解属于情，情生则智隔。云：向者里莫生情是否？师云：若不生情，阿谁道是。

问：才向和尚处发言，为甚么便道话坠。师云：汝自是不解语人，有甚么堕负。

问：向来如许多言说，皆是抵敌语，都未曾有实法指示于人。师云：实法无颠倒，汝今问处自生颠倒，觅甚么实法。云：既是问处自生颠倒，和尚答处如何？师云：你且将物照面看，莫管他人。又云：只如个痴狗相似，见物动处便吠，风吹草木也不别。又云：我此禅宗，从上相承以来，不曾教人求知求解。只云学道，早是接引之词，然道亦不可学。情存学解，却成迷道。道无方所，名大

乘心。此心不在内外中间，实无方所。第一不得作知解。只是说汝如今情量尽处为道，情量若尽，心无方所。此道天真，本无名字。只为世人不识，迷在情中，所以诸佛出来说破此事，恐汝诸人不了，权立道名。不可守名而生解，故云得鱼忘筌。身心自然，达到识心。达本源故，号为沙门。沙门果者，息虑而成，不从学得。汝如今将心求心，傍他家舍，只拟学取，有甚么得时。古人心利，才闻一言，便乃绝学，所以唤作绝学无为闲道人。今时人只欲得多知多解，广求文义，唤作修行。不知多知多解，翻成壅塞。唯知多与儿酥乳吃，消与不消都总不知。三乘学道人皆是此样，尽名食不消者。所谓知解不消，皆为毒药，尽向生灭中取，真如之中都无此事。故云我王库内无如是刀，从前所有一切解处，尽须并却令空，更无分别，即是空如来藏。如来藏者，更无纤尘可有，即是破有法王出现世间。亦云我于然灯佛所无少法可得。此语只为空你情量知解，但销熔表里情尽，都无依执，是无事人。三乘教纲，只是应机之药，随宜所说，临时施设，各各不同，但能了知，即不被惑。第一不得于一机一教边守文作解。何以如此？实无有定法如来可说。我此宗门不论此事，但知息心即休，更不用思前虑后。

问：从上来皆云即心是佛，未审即那个心是佛？师云：你有几个心？云：为复即凡心是佛，即圣心是佛？师云：你何处有凡圣心耶？云：即今三乘中说有凡圣，和尚何得言无？师云：三乘中分明向你道凡圣心是妄，你今不解，反执为有，将空作实，岂不是妄。妄故迷心，汝但除却凡情圣境，心外更无别佛；祖师西来，直指一切人全体是佛，汝今不识，执凡执圣，向外驰骋，还自迷心，所以向汝道即心是佛。一念情生即堕异趣，无始已来不异今日，无有异法，故名成等正觉。云：和尚所言即者，是何道理？师云：觅什么道理，才有道理，便即心异。云：前言无始已来不异今日，此理如何？师云：只为觅故，汝自异他，汝若不觅，何处有异？云：既是不异，何更用说即？师云：汝若不认凡圣，阿谁向汝道即；即若不即，心亦不心，可中心即俱忘，阿你更拟向何处觅去？

问：妄能障自心，未审而今以何遣妄？师云：起妄遣妄亦成妄，妄本无根，只因分别而有，你但于凡圣两处情尽，自然无妄，更拟若为遣他，都不得有纤毫依执，名为我舍两臂必当得佛。云：既无依执，当何相承？师云：以心传心。云：若心相传，云何言心亦无？师云：不得一法，名为传心，若了此心，即是无心无法。云：若无心无法，云何名传？师云：汝闻道传心，将谓有可得也。所以祖师云，认得心性时，可说不思议，了了无所得，得时不说知，此事若教汝会，何堪也。

问：只如目前虚空，可不是境，岂无指境见心乎？师云：什么心教汝向境上见，设汝见得，只是个照镜底心，如人以镜照面，纵然得见眉目分明，原来只是影像，何关汝事。云：若不因照，何时得见？师云：若也涉因，常须假物，有什么了时，汝不见他向汝道，撒手似君无一物，徒劳谩说数千般。云：他若识了，照亦无物耶？师云：若是无物更何用照，你莫开眼呓语去。

上堂云：百种多知，不如无求最第一也，道人是无事人，实无许多般心，亦无道理可说，无事散去。

问：如何是世谛？师云：说葛藤作什么？本来清净，何假言说问答，但无一切心，即名无漏智。汝每日行住坐卧一切言语，但莫著有为法，出言瞬目，尽同无漏，如今末法向去，多是学禅道者，皆著一切声色，何不与我心心同虚空去，如枯木石头去，如寒灰死火去，方有少分相应。若不如是，他日尽被阎老子拷你在。你但离却有无诸法，心如日轮常在虚空，光明自然不照而照，不是省力底事。到此之时无栖泊处，即是行诸佛行，便是应无所住而生其心，此是你清净法身，名

为阿耨菩提。若不会此意，纵你学得多知，勤苦修行，草衣木食，不识自心，尽名邪行，定作天魔眷属，如此修行当复何益？志公元：佛本是自心作，那得向文字中求，绕你学得三贤四果十地满心，也只是在凡圣内坐。不见道诸行无常，是生灭法，势力尽，箭还坠，招得来生不如意，争似无为实相门，一超直入如来地，为你不是与么人，须要向古人建化门广学知解。志公云：不逢出世明师，枉服大乘法药；你如今一切时中行住坐卧，但学无心，久久须实得；为你力量小，不能顿超，但得三年五年，或十年，须得个入头处，自然会去，为汝不能如是，须要将心学禅学道，佛法有甚么交涉。故云：如来所说，皆为化人，如将黄叶为金，止小儿啼，决定不实，若有实得，非我宗门下客，且与你本体有甚交涉。故经云：实无法少法可得名为阿耨菩提，若也会得此意，方知佛道魔道俱错，本来清净皎皎地，无方圆，无大小，无长短等相，无漏无为，无迷无悟，了了见，无一物，亦无人，亦无佛，大千沙界海中沤，一切圣贤如电拂，一切不知心真实。法身从古至今，与佛祖一般，何处欠少一毫毛。既会如是意，不须努力，尽今生去，出息不保入息。

问：六祖不会经书，何得传衣为祖？秀上座是五百八道座，为教授师，讲得三十二本经论，云何不传衣？师云：为他有心，是有为法，所修修证，将为是也，所以五祖付六祖，六祖当时只是默契得，密授如来甚深意，所以付法与他。汝不见道本法无法，无法法亦法，今付无法时，法法何曾法，若会此意，方名出家儿，方好修行，若不信，云何明上座走来大庾岭头寻六祖。六祖便问：汝来求何事，为求衣，为求法？明上座云：不为衣来，但为法来。六祖云：汝且暂时敛念，善恶都莫思量，明乃禀语。六祖云：不思善，不思恶，正当与么时，还我明上座父母未生时面目来。明于言下忽然默契，便礼拜云：如人饮水，冷暖自知。某甲在五祖会中，枉用三十年功夫，今日方省前非。六祖云：如是，到此之时，方知祖师西来，直指人心见性成佛，不在言说。岂不见阿难问迦叶云：世尊传金襕外，别传何物？迦叶召阿难，阿难应诺。迦叶云：倒却门前刹竿著，此便是祖师之标榜也；甚深阿难三十年为侍者，只为多闻智慧，被佛诃云。汝千日学慧，不如一日学道，若不学道，滴水难消。

（录自《频伽精舍大藏经》腾四）

永嘉证道歌

〔唐〕玄觉

简 介

唐代禅宗典籍。唐玄觉撰。这篇证道歌是玄觉进行禅教宣传的一篇通俗韵文，在当时僧俗界影响极大。其主旨即是以形象生动的语言宣扬慧能禅宗的顿悟法门。宣扬“自性”即“佛性”，众生都有“藏”：“穷释子，口称贫，实是身贫道不贫。贫则身常披缕褐，道则心藏无价珍。”宣扬修行要在“顿觉”。修行重在实证：“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然”。只知研习经典积累学问并不能修成佛果。

君不见，绝学无为闲道人，不除妄想不求真。无明实性即佛性，幻化空身即法身。法身觉了无一物，本源自性天真佛。五阴浮云空去来，三毒水泡虚出没。

证实相，无人法，刹那灭却阿鼻业。
若将妄语诳众生，自招拔舌尘沙劫。
顿觉了。如来禅，六度万行体中圆。
梦里明明有六趣，觉后空空无大千。
无罪福，无损益，寂灭性中莫问觅。
比来尘镜未曾磨，今日分明须剖析。
谁无念，谁无生，若实无生无不生。

唤取机关木人问，求佛施功早晚成。
放四大，莫把捉，寂灭性中随饮啄。
诸行无常一切空，即是如来大圆觉。
决定说，表真僧。有人不肯作情徵。
直截根源佛所印，摘叶寻枝我不能。
摩尼珠，人不识，如来藏里亲收得。
六般神用空不空，一颗圆光色非色。
净五眼，得五力，唯证乃知难可测。
镜里看形见不难，水中捉月争拈得。
常独行，常独步，达者同游涅槃路。
调古神清风自高，貌悴骨刚人不顾。
穷释子，口称贫，实是身贫道不贫。
贫则身常披缕褐，道则心藏无价珍。
无价珍，用无尽，利物应机终不吝。
三身四智体中圆，八解六通心地印。
上士一决一切了，中下多闻多不信。
但自怀中解垢衣，谁能向外夸精进。
从他谤，任他非，把火烧天徒自疲。
我闻恰似饮甘露，销融顿入不思议。
观恶言，是功德，此即成吾善知识。
不因讪谤起冤亲，何表无生慈忍力。
宗亦通，说亦通，定慧圆明不滞空。
非但我今独达了，恒沙诸佛体皆同。
师子吼，无畏说，百兽闻之皆脑裂。
香象奔波失欲威，天龙寂听生欣悦。
游江海，涉山川，寻师访道为参禅。
自从认得曹溪路，了知生死不相关。
行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。
纵遇锋刀常坦坦，假饶毒药也闲闲。
我师得见然灯佛，多劫曾为忍辱仙。
几回生，几回死，生死悠悠无定止。
自从顿悟了无生，于诸荣辱何忧喜。
入深山，住兰若，岑崟幽邃长松下。
优游静坐野僧家，阒寂安居实萧洒。
觉即了，不施功，一切有为法不同。
住相布施生天福，犹如仰箭射虚空。
势力尽，箭还坠，招得来生不如意。
争似无为实相门，一超直入如来地。
但得本，莫愁末，如净琉璃含宝月。
既能解此如意珠，自利利他终不竭。
江月照，松风吹，永夜清宵何所以。
佛性戒珠心地印，雾露云霞体上衣。
降龙钵，解虎锡，两钴金环鸣历历。
不是标形虚事持，如来宝杖亲踪迹。
不求真，不断妄，了知二法空无相。
无相无空无不空，即是如来真实相。
心镜明，鉴无碍，廓然莹彻周沙界。
万象森罗影现中，一颗圆光非内外。
豁达空，拨因果，莽莽荡荡招殃祸。
弃有著空病亦然，还如避溺而投火。
舍妄心，取真理，取舍之心成巧伪。
学人不了用修行，深成认贼将为子。
损法财，灭功德，莫不由斯心意识。
是以禅门了却心，顿入无生知见力。
大丈夫，秉慧剑，般若锋金兮刚焰。
非但空摧外道心，早曾落却天魔胆。
震法雷，击法鼓，布慈云兮洒甘露。
龙象蹴踏润无边，三乘五性皆醒悟。
雪山肥腻更无杂，纯出醍醐我常纳。
一性圆通一切性，一法遍含一切法。
一月普现一切水，一切水月一月摄。
诸佛法身入我性，我性同共如来合。
一地具足一切地，非色非心非行业。
弹指圆成八万门，刹那灭却三祇劫。
一切数句非数句，与吾灵觉何交涉。
不可毁，不可赞，体若虚空勿涯岸。
不离当处常湛然，觅即知君不可见。
取不得，舍不得，不可得中只么得。
默时说，说时默，大施门开无壅塞。
有人问我解何宗，报道摩诃般若力。
或是或非人不识，逆行顺行天莫测。
吾早曾经多劫修，不是等闲相诳惑。
建法幢，立宗旨，明明佛敕曹溪是。
第一迦叶首传灯，二十八代西天记。
法东流，入此土，菩提达摩为初祖。
六代传衣天下闻，后人得道何穷数。
真不立，妄本空，有无俱遣不空空。
二十空门元不著，一性如来体自同。

心是根，法是尘，两种犹如镜上痕。
痕垢尽除光始现，心法双忘性即真。
嗟末法，恶时世，众生福薄难调制。
去圣远兮邪见深，魔强法弱多怨害。
闻说如来顿教门，恨不灭除令瓦碎。
作在心，殃在身，不须冤诉更尤人。
欲得不招无间业，莫谤如来正法轮。
旃檀林，无杂树，郁密森沈师子住。
境静林间独自游，走兽飞禽皆远去。
师子儿，众随后，三岁便能大哮吼。
若是野干逐法王，百年妖怪虚开口。
圆顿教，勿人情，有疑不决直须争。
不是山僧逞人我，修行恐落断常坑。
非不非，是不是，差之毫厘失千里。
是则龙女顿成佛，非则善星生陷坠。
吾早年来积学问，亦曾讨疏寻经论。
分别名相不知休，入海算沙徒自困。
却被如来苦诃责，数他珍宝有何益。
从来蹭蹬觉虚行，多年枉作风尘客。
种性邪，错知解，不达如来圆顿制。
二乘精进勿道心，外道聪明无智慧。
亦愚痴，亦小呆，空拳指上生实解。
执指为月枉施功，根境法中虚捏怪。
不见一法即如来，方得名为观自在。
了即业障本来空，未了应须还夙债。
饥逢王膳不能飧，病遇医王争得瘥。
在欲行禅知见力，火中生莲终不坏。
勇施犯重悟无生，早时成佛于今在。
狮子吼，无畏说，深嗟蒙懂顽皮靼。
只知犯重障菩提，不见如来开秘诀。
有二比丘犯淫杀，波离萤光增罪结。
维摩大士顿除疑，犹如赫日销霜雪。
不思议，解脱力，妙用恒沙也无极。
四事供养敢辞劳，万两黄金亦销得。
粉骨碎身未足酬，一句了然超百亿。
法王中，最高胜，恒沙如来同共证。
我今解此如意珠，信受之者皆相应。
了了见，无一物，亦无人，亦无佛。
大千沙界海中沤，一切圣贤如电拂。
假使铁轮顶上旋，定慧圆明终不失。
日可冷，月可热，众魔不能坏真说。
象驾峥嵘谩进途，谁见螳螂能拒辙。
大象不游于兔径，大悟不拘于小节。
莫将管见谤苍苍，未了吾今为君决。
（录自《频伽精舍大藏经》腾四）

大慧普觉禅师语录（节选）

——看话禅修法

〔宋〕宗杲

简　介

大慧普觉宗杲是宋代盛倡看话禅的著名禅师。看话禅是宋代兴起的一种重要禅法，以参究公案话头达到妙悟。宗杲倡导此种禅法，既是为了纠正当时流行的文字禅参死句之弊，也是用以反对默照禅。这里节选几则即是具体说明其看话禅的禅法的。

示东峰居士

欲学此道，当于自己脚跟下理会。才涉秋毫知见，即蹉过脚跟下消息，脚跟下消息通了，种种知见无非尽是脚跟下事。故祖师云：正说知见时，知见即是心。当心即知见，知见即当今。若如今不越一念，向脚跟下顿亡知见，便与祖师把手共行。未能如是，切忌向知见上着到。士大夫学道，利根者蹉过，钝根者难入，难入则自生退屈，蹉过则起谤无疑。若要着中，但将蹉过的，移在难入处，却将难入的，移在蹉过处，自然帖帖地不作难入蹉过之解矣。得如此了，却好向遮里全身放下，放下时亦不得作故下道理。古德所谓放荡长如痴兀人，他家自有通人爱。又清凉云："放旷任其去住，静览觉其源流。语证则不可示人，说理则非证不了。而今人才闻

恁么说话，将为实有恁么事，便道我证我悟，将出呈似人不得。一向说高禅，七纵八横，胡说乱道，谩神唬鬼，将谓祖师门下事只如此。殊不知，亲证亲悟的，唯亲证亲悟的人，不假言词，自然与之默默相契矣。相契处亦不着作意和会。如水入水，似金博金，举一明三，目机铢两，到这个田地，方可说离言说相，离文字相，离心缘相。不是强为，法如是故。近世丛林，邪法横生，瞎众生眼者不可胜数。若不以古人公案举觉提撕，便如盲人放却手中杖子，一步也行不得。将古德入道因缘，各分门类云：这几则是道眼因缘，这几则是透声色因缘，这几则是忘情因缘，从头依次第逐则博量卜度，下语商量，纵有识得此病者，将谓佛法禅道，不在文字语言上，即一切拨置噇却现成粥饭，了堆堆地，坐在黑山下鬼窟里，唤作默而常照，又唤作如大死的人，又唤作父母未生时事，又唤作空劫已前事，又唤作威音那畔消息。坐来坐去，坐得骨臀生胝都不敢转动，唤作工夫相似纯熟。却将许多闲言长语，从头作道理商量，传授一遍，谓之宗旨，方寸中依旧黑漫漫地。本要除人我，人我愈高。本要灭无明，无明愈大。殊不知，此事唯亲证亲悟，始是究竟。才有一言半句作奇特解、玄妙解、秘密解，可传可授，便不是正法。正法无传无授，唯我证尔证，眼眼相对，以心传心，令佛祖慧命相续不断，然后推已之余，为物作则。故达摩云：吾本来兹土，传法救迷情。一花开五叶，结果自然成。是也。所谓传法者，乃心法也。心法无形段，所传者前所云我证尔证的是也。若彼此不证，向心外取证，则有宗旨玄妙奇特可传可授，便有我会尔不会，生轻薄想，增长我见，如来说为可怜愍者。妙喜禅无难参易参之异。只要参禅人向未摘以前坐断生死路头，直下不疑佛，不疑祖，不疑生，不疑死，难参易参，差别在人，不干禅事。往往聪明灵利汉，多是求速效，要口里有可得说，面前有可得凭仗。殊不知，此事得者，如生师子返掷，在当人日用二六时中，如水银落地，大的大圆，小的小圆，不用安排，不假造作，自然活泼泼地，常露现前，正当恁么时，方始契得。一宿觉所谓，不见一法即如来，方得名为观自在。苟未能如是，且暂将这作聪明说道理的置在一边，却向没捞摸处，没滋味处，试捞摸咬嚼看。捞摸来捞摸去，咬嚼来咬嚼去，忽然向没滋味处咬着舌头，没捞摸处打失鼻孔，方知赵州老人道：未出家时被菩提使，出家后使得菩提。有时拈一茎草作丈六金身，有时将丈六金身却作一茎草用。建立亦在我，扫荡亦在我，说道理亦在我，不说道理亦在我。我为法王，于法自在。说即有若干，不说即无若干。得如是自在了，何适而不自得。梵语般若，此云智慧。未有明般若，而有贪欲嗔恚痴者，未有明般若，而毒害众生者。作如此等事的，与般若背驰，焉得谓之有智慧。妙喜寻常为个中人说，才觉日用应缘处，省力时便是当人得力处。得力处省无限力，省力处得无限力。往往见说得多了，却似泗州人见大圣。殊不知妙喜恁么说，正是凭昔行履处，恐有信不及者，不免再四提撕举觉拖泥带水，盖曾为浪子偏怜客尔。

示罗知县

聪明利智之士，往往多于脚跟下蹉过此事。盖聪明利智者，理路通，才闻人举着个中事，便将心意识领览了，及乎根着实头处，黑漫漫地不知下落，却将平昔心意识学得的引证，要口头说得到心里思量计较得的，强差排要教分晓。殊不知家亲作祟，决定不从外来。故永嘉有言："损法财火功德，莫不由兹心意识。"以是观之，心意识之障道，甚于毒蛇猛虎，何以故？毒蛇猛虎尚可回避，聪明利智之士，以心意识为窟宅，行住坐卧未尝顷刻不与之相酬酢，日久月深，不知不觉，与之打作一块。亦不是要作一块，为无始时行得这一路子熟，虽乍识得破，欲相远离亦

不可得。故曰：毒蛇猛虎尚可回避，而心意识真是无尔回避处，除是夙有灵骨，于日用现行处，把得住作得主识得破，直下一刀两断，便从脚跟下做将去，不必将心等悟，亦不须计较得在何时，但将先圣所诃者，如避毒蛇猛虎，如经蛊毒之乡，滴水莫教入口。然后却以三教圣人所赞者，茶里饭里，喜时怒时，与朋友相酬酢时，侍奉尊长时，与妻儿聚会时，行时住时坐时卧时，触境遇缘，或好或恶时，独居暗室时，不得须臾间断，若如此做工夫，道业不成办，三教圣人皆是妄语人矣。士大夫肯在九经十七史内，娱嬉兴亡治乱，或逆或顺，或正或邪，无有一事不知，无有一事不会，或古或今，知尽会尽，有一事不知，一事不会，便被人唤作寡闻无见识汉，他人屋里事，尽知得、尽见得、尽识得，下笔做文章时，如瓶注水，引古牵今，不妨锦心绣口，心里也思量得到，口头亦说得分晓，他人行履处，他人逆顺处，他人邪正处，一一知知得下落，一一指摘得无纤毫透漏，及乎缓缓地问他，尔未托生张黄李邓家作儿子时，在甚么处安身立命，即今作聪明说道理，争人争我，纵无明使业识，检点他人，不是能分别邪正好恶的，百年后却向甚么处去？既不知来处，即是生大，既不知去处，即是死大，无常迅速生死事大，便是这些道理也。儒者亦云："死生亦大矣。"棒打石人头，嚗嚗论实事，腊月三十日，无常杀鬼到来，不取尔口头办，不迁怒不贰过。孔子独称颜回，谓圣人无怒，无怒则不为血气所迁；谓圣人无过，无过则正念独脱，正念独脱则成一片，成一片则不二矣。邪非之念才干正，则打作两橛，作两橛则其过岂止二而已，不迁怒不贰过之义，如是而已，不必作玄妙奇特商量。士大夫学先王之道，止是正心术而已，心术既正，则邪非自不相干，邪非既非不相干，则日用应缘处，自然头头上明，物物上显。心术是本，文章学问是末。近代学者，多弃本逐末，寻章摘句，学华言巧语以相胜，而以圣人经术，为无用之言，可不悲乎！孟子所谓不揣其本，而欲其末，方寸之木，可使高于岑楼是也。孟弼正是春秋鼎盛之时，瞥地得早能回作尘劳恶业的心，要学出生死法，非夙植德本，则不能如是信得及把得住作得主宰，时时以生死在念，真火中莲华也。既以生死事在念，则心术已正，心术既正，则日用应缘时，不着用力排遣。既不着用力排遣，则无邪非，无邪非则正念独脱。正念独脱则理随事变，理随事变，则事得理融。事得理融则省力，才觉省力时便是学此道得力处也。得力处省无限力，省力处得无限力，得如此时，心意识不须按捺，自然帖帖地矣。虽然如此，切忌堕在无言无说处。此病不除，与心意识未宁时无异，所以黄面老子云：不取众生所言说，一切有为虚妄事，虽复不依言语道，亦复不著无言说，才住在无言说处，则被默照邪禅幻惑矣。前所云毒蛇猛虎尚可回避，心意识难防，便是这个道理也。日用随缘时，拨置了得静处便静，杂念起时但举话头，盖话头如大火聚，不容蚊蚋蝼蚁所泊，举来举去，日月浸久，忽然心无所之，不觉喷地一发，当恁么时，生不不著问人，死也不著问人，不生不死的也不着问人，作如此说者也不著问人，受如此说者也不著问人；如人吃饭吃到饱足时自不生思食想矣，千说万说，曲说直说，只为罗孟弼疑情不破，他后日蓦然失脚踢着鼻孔，妙喜切切怛怛，写许多恶口，却向甚处安著。妙喜自云：因地而倒，因地而起，起倒在人，毕竟不干这一片田地事，写至此，一轴纸已尽，且截断葛藤。

示吕机宜

是人得知世间有为虚妄不实的道理，及至对境遇缘，蓦地撞在面前，不随他去，则被伊穿却鼻孔定也。盖无始时来，熟处太熟，生处太生，虽暂得识破，终是道力不能胜他业力。且那个是业力熟处是，那个是道力生

处是。然道力业力本无定度，但看日用现行处，只有一个昧与不昧耳。昧却道力，则被业力胜却。业力胜则触途成滞，触途成滞则处处染着，处处染着则以苦为乐。故释迦老子谓满慈子曰："汝以色空相倾相夺于如来藏，而如来藏随为色空周遍法界，是故于中风动空澄，日明云暗，众生迷闷背觉合尘。故发尘劳有世间相，这个是昧道力而被业力胜者。"释迦老子又曰："我以妙明不灭不生合如来藏，而如来藏唯妙觉明圆照法界，是故于中一为无量，无量为一。小中现大大中现小。不动道场遍十方界，身含十方无尽虚空，于一毛端现宝王刹，坐微尘里转大法轮，这个是现行处，不昧道力而胜业力者。"然两处皆归虚妄。若舍业力而执着道力，则我说是人不会诸佛方便随宜说法，何以故？不见释迦老子曰："若取法相，则着我人众生寿者，若取非法相，即着我人众生寿者，是故不应取法，不应取非法。"前所云道力业力本无定度是也。若是有智慧丈夫儿，借道力为器仗，攘除业力，业力既除道亦虚妄。所以道：但以假名字引导于众生。未识得破时，千难万难，识得破后有甚难易。庞居士曰："凡夫智量狭，妄说有难易。离相如虚空，尽舍诸佛智。戒相亦如空，迷人自作持。病根不肯拔，只是弄花枝。"要识病根么？不是别物，只是个执难执易妄生取舍者。这个病根拔不尽，生死海里浮沉，直是无出头时。昔张拙秀才被尊宿点着病源，便解道："断除烦恼重增病，趣向真如亦是邪，随顺世缘无挂碍，涅槃生死是空花。"要得直截不疑佛祖，不疑生死，但常教方寸虚豁豁地，事来则随时拨置，如水之定如鉴之明，好恶妍丑到来逃一毫不得。信知无心自然境界不可思议。近世丛林有一种邪禅，执病为药，自不曾有证悟处，而以悟为建立，以悟为接引之词，以悟为落第二头，以悟为枝叶边事。自己既不曾有证悟处，亦不信他人有证悟者，一味以空寂顽然无知，唤作威音那畔空劫已前事。逐日噇着两顿饭，事事不理会。一向嘴卢都地打坐，谓之休去歇去，才涉语言，便唤作落今时，亦谓之儿孙边事，将这黑山下鬼窟里的为极则。亦谓之祖父从来不出门，以己之愚返愚他人。释迦老子所谓："譬如有人自塞其耳，高声大叫求人不闻，此辈名为可怜愍者。"有一种士大夫，末上被这般杂毒入在心识中，纵遇真正善知识，与说本分话，反以为非，此辈正如世之所谓虎鬼者，不独被伊害却性命，又反为之用，殊不知觉，除非夙有愿力，常以生不知来处死不知去处二事，贴在鼻孔尖上，茶里饭里静处闹处，念念孜孜常似欠却人万百贯钱债无所从出，心胸烦闷，回避无门，求生不得求死不得，当恁么时，善恶路头相似绝也。觉得如此时，正好着力，只就这里看个话头。僧问赵州："狗子还有佛性也无？"州云："无。"看时不用博量，不用注解，不用要得分晓，不用向开口处承当，不用向举起处作道理，不用堕在空寂处，不用将心等悟，不用向宗师说处领略，不用掉在无事甲里，但行住坐卧时时提撕，狗子还有佛性也无，无。提撕得熟，口议心思不及，方寸里七上八下，如咬生铁橛没滋味时，切莫退志，得如此时，却是个好的消息。不见古德有言："佛说一切法，为度一切心。我无一切心，何用一切法。"非但祖师门下如是，佛说一大藏教，尽是这般道理。众生恶业障重，逐日下得床来，便心识纷飞思量名利，担却人我，妄想颠倒，从旦至暮，如钩锁连环相续不断，都不厌恶，乍起一念，向此个门中著意思量，便要我会，心意识安排不到，便生烦恼，早要罢休，有着甚来由之说。如此者不可胜数。舜元道友即不然，既知缺减界中种种虚妄，一心一意向自己脚跟下理会。生从何处来，死向何处去，既不知来处，又不知去处，现今历历孤明，与人分是非别好丑的，决定是有是无，是真实是虚妄。直待到如人饮水冷暖自知，不向他人口头受处分，忽然喷地一发，到究竟安乐大休大歇处，方始自肯。以此轴来求指示，辍

笔信手一挥，遂成一段葛藤。然则事不孤起，起必有由。若一向作葛藤会又争得，不见背日子胡和尚有言："祖师西来也只个冬寒夏热，夜暗日明，只为尔徒无意立意，无事生事，无内外强作内外，无东西漫说东西，所以瞽摩不能明了，以至根境不能自由。"以是评量，舜元不曾来妙喜处求法语，妙喜元不曾写一字。冬寒夏热夜暗日明，内外中间东西南北，元不曾移易增减一丝毫许，何以故？我宗无语句，亦无一法与人。既无一法与人，即今写的是个什么说？冬寒夏热内外中间者又是个什么？东西南北不曾移易一丝毫者又是个什么？咄！有也不可得，无也不可得，冬寒夏热也不可得，内外中间也不可得，作如是说者亦不可得，受如是说者亦不可得，一丝毫亦不可得，舜元亦不可得，妙喜亦不可得，不可得亦不可得，不可得中只么得，舜元到这里合作么生参，只这作么生参亦无着处，然后此语亦不受，此语既不受，妙喜决定无说，舜元决定无闻，无说处是真说，无闻处是真闻，如是则妙喜亦舜元，舜元即是妙喜。妙喜舜元无二无二分，无别无断故。嘉州大象吃黄连，陕府铁牛满满口苦。苦不苦，分明觑见没可睹。咄！

答陈少卿季任

承谕，欲留意此段大事因缘，为根性极钝。若果如此，当为左右贺也。今时士大夫，多于此事不能百了千当直下透脱者，只为根性太利知见太多。见宗师才开口动舌，早一时会了也。以故返不如钝根者，无许多恶知恶觉，蓦地于一机一境上一言一句下撞发，便

非尘境，是个微妙大解脱门，所有鉴觉不染不碍，如是光明未曾休废，曩劫至今固无变易，犹如日轮远近斯照，虽及众色，不与一切和合，灵烛妙明非假锻炼。为不了故取于物象，但如捏目妄起空化，徒自疲劳枉径劫数，若能返照，无第二人举措施为不亏实相，左右自言根钝，试如此返照看，能知钝者还钝也无？若不回光返照，只守钝根，更生烦恼，乃是向幻妄上重增幻妄，空华上更添空华也，但相听能知根性钝者，决定不钝，虽不得守著这个钝底，然亦不得舍却这个钝底参。取舍利钝在人不在心，此心与三世诸佛一体无二，若有二则法不平等矣。受教传心俱为虚妄，求真觅实转见参差，但知得一体无二之心，决定不在利钝取舍之间，则便当见月亡指，直下一刀两段。若更迟疑思前算后，则乃是空拳指上生实解，根境法中虚捏怪，于阴界中妄自囚执，无有了时。近年以来有一种邪师，说默照禅，教人十二时中是事莫管，休去歇去，不得做声，恐落今时，往往士大夫，为聪明利根所使者，多是厌恶闹处，乍被邪师辈指令静坐，却见省力，便以为是，更不求妙悟，只以默然为极则，某不惜口业，力救此弊，今稍有知非者。愿公只向疑情不破处参，行住坐卧不得放舍。僧问赵州：狗子还有佛性也无？州云：无。这一字子，便是个破生死疑心的刀子也。这刀子把柄，只在当人手中，教别人下手不得，须是自家下手始得。若舍得性命，方肯自下手，若舍性命不得，且只管在疑不破处崖将去，蓦然自肯舍命一下便了，那时方信静时便是闹时底，闹时便是静时底，语时便是默时底，默

清净。而日用唯用自心，自心变化把得便用，莫问是之与非，拟心思量，早不是也。不拟心——天真，——明妙，——如莲华不著水，心清净超于彼。所以迷自心故作众生；悟自心故成佛。而众生即佛，佛即众生，由迷悟故有彼此也。如今学道人，多不信自心，不悟自心，不得自心明妙受用，不得自心安乐解脱，心外妄有禅道，妄立奇特，妄生取舍，纵修行落外道二乘禅寂断见境界。所谓修行恐落断常坑，其断见者，断灭自心本妙明性，一向心外著空滞禅寂。常见者，不悟一切法空，执著世间诸有为法，以为究竟也。邪师辈教士大夫摄心静坐，事事莫管，休去歇去，岂不是将心休心将心歇心将心用心，若如此修行，如何不落外道二乘禅寂断见境界，如何显得自心明妙受用究竟安乐，如实清净解脱变化之妙。须是当人自见得自悟得，自然不被古人言句转，而能转得古人言句。如清净摩尼宝珠置泥潦之中，经百千岁亦不能染污，以本体自清净故。此心亦然，正迷时为尘劳所惑，而此心体本不曾惑，所谓如莲华不著水也。忽若悟得此心本来成佛，究竟自在如实安乐，种种妙用亦不从外来，为本自具足故。黄面老子曰：无有定法名阿耨多罗三藐三菩提；亦无有定法如来可说。若确定本体实有恁么事，又却不是也。事不获已，因迷悟取舍故，说道理有若干，为未至于妙者，方便语耳。其实本体亦无若干，请公只恁么用心。日用二六时中，不得执生死佛道是有，不得拨生死佛道归无，但只看狗子还有佛性也无，赵州云无，切不可向意根下卜度，不可向言语上作活计，又不得向开口处承当，又不得向击石头闪电光处会。狗子还有佛性也无？但只如此参，亦不得将心待悟待休歇，若将心待悟待休歇，则转没交涉矣。

答张舍人状元安国

左右决欲究竟此事，但常令方寸虚豁豁地，物来即应，如人学射久久中的矣。不见达摩谓二祖曰：汝但外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道。如今人才闻此说，便差排，向顽然无知处，硬自遏捺，要得心如墙壁去。祖师所谓：错认何会解方便者也。岩头云：才恁么便不恁么？是句亦铲，非句亦铲，这个便是外息诸缘，内心无喘底样子也。纵未得啐地折曝地破，亦不被语言所转矣。见月休观指，归家罢问程，情识未破，则心头熠熠地，正当恁么时，但只以所疑底话头提撕。如僧问赵州：狗子还有佛性也无？州云：无。只管提撕举觉，左来也不是，右来也不是。又不得将心等悟，又不得向举起处承当，又不得作玄妙领略，又不得作无商量，又不得作真无之无卜度，又不得坐在无事甲里，又不得向击石火闪电光处会，直得无所用心，心无所用之时，莫怕落空，这里却是好处，蓦然老鼠入牛角，便见倒断也。此事非难非易，除是夙曾种得般若种智之深，曾于无始旷大劫来，承事真善知识，熏习得正知正见，在灵识中，触境遇缘，于现行处，筑著磕著，如在万人丛里认得自家父母相似。当恁么时，不著问人，自然求觅底心不驰散矣。云门云：不可说时即有，不说时便无也。不可商量时便有，不商量时便无也。又自提起云：且道不商量时，是个甚么？又怕人不会，又自云：更是甚么？近年以来，禅有多途，或以一问一答末后多一句为禅者，或以古人入道因缘，聚头商确云，这里是虚，那里是实，这语玄那语妙，或代或别，为禅者；或以眼见耳闻和会，在三界唯心万法唯识上，为禅者；或以无言无说，坐在黑山下鬼窟里，闭眉合眼，谓之威音王那畔父母未生时消息，亦谓之默而常照，为禅者，如此等辈，不求妙悟，以悟为落在第二头，以悟为诳唬人，以悟为建立，自既不曾悟，亦不信有悟底。妙喜常谓衲子辈说，世间工巧技艺，若无悟处，尚不得其妙，况欲脱生死，而只以口头说静，便要收杀，大似埋头向东走欲取西边物，转求转远，转急转迟，此辈名为可怜愍者，教中谓之谤

大般若断佛慧命人。千佛出世，不通忏悔，虽是善因，返招恶果。宁以此身碎如微尘，终不以佛法当人情。决要敌生死，须是打破这漆桶始得，切忌被邪师顺摩捋，将冬瓜印子印定，便谓我千了百当。如此之辈，如稻麻竹苇。右右聪明有识见，必不受这般恶毒，然亦恐用心之切，要求速效，不觉不知，遭他染污，故信笔葛藤如许，被明眼人观见，一场败阙，千万相听，只以赵州一个无，日用应缘处提撕，不要间断，古德有言：研穷至理，以悟为则。若说得天华乱坠，不悟总是痴狂外边走耳，勉之不可忽。

（录自《频伽精舍大藏经》腾八）

宏智禅师广录（节选）

——默照禅修法

〔宋〕正 觉

简 介

宏智正觉是宋代曹洞宗著名禅师。以唱导和大慧宗杲的"看活禅"相对立的"默照禅"而著称。他认为心为诸佛本觉，众生妙灵，只因碍疑昏翳，自作障隔，而蒙蔽本心。如能静坐默究，净治揩磨，去掉妄缘幻习，不被一切包裹，清白圆明，便能事事无碍。默照禅表现曹洞宗向坐禅回归的趋势，在形式上更接近于神秀北宗禅。本书所述即多是阐述默照静坐之禅法。

师乃云：诸兄弟，若是此一段事，且须分晓始得。汝若分晓去，便能超昆卢越释迦，作净妙法身，出金刚眼孔。尔但歇去，歇得尽时，灵然不昧，更须退步前就己，方能彻底相应。个时若有独在之照，犹带功在，岂不见道：子归就父。为什么父全不顾？理合如斯。父子之恩何在？始成父子之恩。如何是父子之恩？刀斧斫不开。又云：诞生王子，是须有文，才转身时，即不见有。那时唤作妙尽冥符。若是卓卓地体得，向个里移一步，如珠发光，光还自照，却有个绍底道理。又须回头窥本位顾位，却回头便能阔步过今时。天明不觉晓，分照不落影，垂应不涉缘，著得个身，向闹浩浩中，洒然不被物杂。所以道：即此见闻非见闻，更无声色可呈君。个中若了全无事，体用何妨分不分。诸兄弟参禅汉，敲骨打髓，是恁么地做。有一般汉便道：未话已前，已是道了。汝不见道：语带玄而无路，舌头谈而不谈。截断天下人舌头即不无，争教无舌人解语。又不见僧问古德云：如何是和尚本来心？古德云：犀因玩月纹生角，象被雷惊花入牙。若是体得明白了，便乃跨万法头上，不为万法碍。到恁么时，不立语言，不拘影像。所以道：诸佛不出世，四十九年说。祖师不西来，少林有妙诀。诸佛既不出世，为什么四十九年说？祖师既不西来。为什么少林有妙诀？须信道：是法住法位，世间相常住。这里不移一丝，不动一点。那时一句子，掷地作金声。便知道正中偏，一轮皎洁正当天。若恁么辨得出，在语也妙，在默也妙。说时常默，默时常说。便能超四空出三界。个是透脱汉做底。且道：如何履践得恁么去？翡翠踏翻荷叶雨，鹭鸶冲破竹林烟。

小参。僧问："芦花雪月，那时一色还迷。野水秋空，个处大功犹在，如何得色转功忘去？"师云："往来如得路，两处不相妨。"僧云："玉轮机转笑呵呵，直下相逢不相识。"师云："又堕大功去也。"僧云："那边不守空王殿，争肯耕田向日轮。"师云："早恁么却较些子。"僧云："只如得处恰好时如何？"师云："密密处难言，细细中莫动。"僧云："唤得回来，通途无碍处，又作么生？"师云："是处相逢不隔越，千手千眼观世音。"师乃云："是我自家底，是你诸人底，是三世诸佛底，是六代祖师底。各各分上，六六三十六。这

里生心即乖，动念即错。若有个汉，四棱著地掀斡不动，也较些子，便能向今时卓卓地，了无一法著彼，了无一法著我。自在人间、无往来相。彼具足是我，我具足是彼，法法住自位。所以道：性自平等，无平等者，若是恁么去也，是一个了事衲僧，更须退步，更须就已。便知道四大性自复，如子得其母。这里不著一点，不挂一丝。拈转谷漏子，与虚空合。合的是什么？若无合者，争辨虚空。若有合者，却成两个。那时明历历地要眼，净裸裸地要身。拨转机轮，便能向今时作用。若识得本来头，一切心皆是个心，一切法皆是个法。坦然平等，恰恰具足。便知道：果满菩提圆，花开世界起。若恁么上成时，好个禅和子。而今人却道：曹洞禅没许多言语，默默地便是。我也道，尔于个时莽卤，我也知，尔向其间卜度。殊不知虚而灵，空而妙。岂不见，僧问石门：如何是和尚家风？门云：物外独骑千里象，万年松下击金钟。是恁么行得到，恁么透得彻，不向死水里浸却。又不见，僧问梁山：莫便是和尚安身立命处也无？山云：死水不藏龙。如何是活水里龙？山云：碧潭不吐雾。尔若识得，死底便是个活汉。尔若识得，活底便是个死汉。须是向静悄悄处惺惺，闹浩浩中历历，便知死中常活，不被空碍。活中常死，不被物碍。有不是有，无不是无。芭蕉和尚道：你有柱杖子，我与你柱杖子；你无柱杖子，我夺你柱杖子。所以六祖云：心地含诸种，普雨悉皆萌，既悟花情已，菩提果自成。方知，当处出生，随处灭尽，珍重。"

小参僧问："马祖升堂，百丈卷席，意旨如何？"师云："也知鼻头犹痛在。"僧云："虽然父子相知，也是弄巧成拙。"师云："尔还知痛处也未？"僧作卷席势。师云："三汲浪高鱼化龙，痴人犹戽夜塘水。"僧云："只如马祖一喝，百丈三日耳聋，又作么生？"师云："声在耳处，耳在声中。"僧云："可谓是根尘脱落，消息平沈去也。"师云："切莫强针锥。"僧礼拜。师乃云："马祖与百丈行次，闻野鸭子声。祖云：是什么？丈云：野鸭子。祖云：什么处去也？丈云：飞过去也。祖扭百丈鼻头，丈作痛声。祖云：何曾飞去。丈脱然有省。次日祖升堂，丈卷席。尔看他相见底时节，在什么处？如今有般汉，杜杜撰撰便道：你才升堂，我便卷席，有甚么用处，直是千里万里。百丈后来再参马祖，被祖一喝，三日耳聋。只如马祖一喝，还分外著得事么？还分外有做道理处么？若也个时承当，不下草草地，又是业识流注。若是做得断干得开，一丝一黍立不得，唤甚么作再参马祖？其间毫发不容。若分外著得些子，不唤作三日耳聋。不见雪窦道：大冶精金，应无变色。而今有般汉。体不到，见不彻，使钩，使锥，作道作理，埋没自己，带累先宗。若是洗不净洁，脱不了当。又向这里添一重去也。唤作泥里洗土块。后来黄檗问道：从上宗乘，如何指示？百丈良久。檗云：不可教后人断绝去也。丈云：将谓汝是个人。古人也有恁么时节，虽离语言，而语言具足。虽出音响，而音响分明。为什么百丈却道：我将为汝是个人。有底道：默处是。岂不见外道问佛，不问有言。不问无言。世尊良久，外道赞叹大慈大悲，开我迷云，令我得入。世尊云：如世良马见鞭影而行。又不见，肃宗帝问忠国师：百年后所须何物？国师云：为老僧作个无缝塔。帝云：请师塔样。国师良久云：会么？帝云：不会。国师云：吾有付法弟子耽源，却谙此事，请召问之。帝问耽源，源云：湘之南潭之北，中有黄金充一国。无影树下合同船，琉璃殿上无知识。此是诸佛诸祖授手底时节。便知道，默时一字一点无欠少，说时一言一句没分外。语默不到处，古今无尽时，作么生行履，偏正不曾离本位。无生那涉语因缘。"

师乃云：本无如许多事，做来做去，便有如许多事。如今却从许多事中，减来减去，要到无许多事处。只尔寻常起灭者是生死，起

灭若尽，即是本来清净底，无可指注，无可比拟。寒山子道：吾心似秋月，碧潭澄皎洁。直得皎皎地如秋月，尚恐不是。又道：无物堪比伦，教我如何说。既是无物，又作么生说。所以道：不可亦不可，此语亦不受。谓之迥绝无寄，一切处寄不得。个是遍底心，安向什么处？净裸裸赤洒洒，丝毫立不得。只如适来上座子问：湛而独存，十方普应。向他道也无十方可应，那时还有应底道理么？混混地唤作大块。若是分晓汉，直是玲玲珑珑；不分晓汉，便见碌碌蔌蔌。要须如珠发光光还自照，然虽是第二头事，却须在第二头辨。若有纤毫扰动，个时便随业流转。歇得尽处，无可歇者，即是菩提。胜净明心，不从人得。永嘉大师道：取不得舍不得，不可得中只么得。岂不是八字打开，两手分付。珍重。

小参。僧问："记得僧问韶山：是非不到处，还有句也无？山云：一片孤云不露丑，意旨如何？"师云："里许有些子难为说向人。"僧云："说著后如何？"师云："头角生也。"僧云："若然者且拙露云。"师云："异类中来分化事，何妨影里即相逢。"僧云："手把过头杖，逢春点异花。"师云："还真个也无？"僧云："直得头头是物物渠。"师云："十年归不得，忘却来时路。"僧云："为什么却如此？"师云："直须忘却始得。"师乃云："参禅一段事，其实要脱生死。若脱生死不得，唤什么做禅？且道：作么生生？作么生死？作么生脱？若一念迷本随情，牵在一切处，纷纷纭纭，胶胶扰扰，既从不自由处生，还从不自由处死。若是分晓汉，本无所从来，明白恁么用。便于一切时一切处，脱彻无依。万象中出一头地，恁时不带四大五蕴来，方有出身路子。腊月三十日，依旧恁么去。所谓来无所从，去无所至。个时净无攀缘，廓无处所，三际断六门空。所以道：恢恢焉，晃晃焉，迥出思议之表也。思不道，议不及，心念才萌，便成流注，若是一切心念尽，也无天堂到尔，也无地狱到尔。十方虚空，纯净无垢。廓然明白，惺惺恁么来，是诸佛菩萨生处。痴爱投种，是众生生处。其间善恶兼带，便成善道恶道。若或善恶如浮云，起灭俱无处，这里生佛立不得。六祖和尚道：不思善不思恶，正当恁么时，还我明上座父母未生时本来面目。诸兄弟，未休休去，未歇歇去。尔若歇得尽，休得稳，千圣不可携，不可携处，是尔自己。不要作道理咬言句，胡棒乱喝。尽是业识流转，要若取分处分，受他指注，又是依草附木。直须无师智自然智，见性不留佛，大悟不存师，方有些子衲僧气息。且道：作么生行履，得断生死超凡圣去？无影树下合同船，琉璃殿上无知识。"

小参。僧问："上无攀仰，下绝己躬时如何？"师云："普天匝地。"僧云："处处相逢去也。"师云："尔甚么处撞著来？"僧云："万象之中，全身独露。"师云："且道，拨万象不拨万象？"僧云："两头俱划断，里许自通同。"师云："直和里头，也须推倒。"僧云："争奈普天匝地。"师云："须是天童始得。"僧云："恰恰与和尚鼻头相拄。"师云："只个恰恰也不消得。"僧云："空却万象去也。"师云："天童今日直难分疏。"僧云："骑牛步行，把锄空手。"师云："是恁么却较些子。"师乃云：真实到处，廓落无依。更唤甚么，作十方壁落。更唤甚么，作三世机缘。一尘不受，法法同体，人人同心。只个自受用身，十方无不周遍。既知周遍尽，法法头上，佛佛心中，具足本体。更有甚么事来。只者一尘，也是尔本体，也是尔本心，也是尔本相，也是尔本智。所以道：若色清净，若一切智智清净。若般若波罗蜜多清净，无二无二分，无别无断故。诸兄弟，是须恁么，尔还曾空得心缘来么？还曾空得身相来么？尔若空得尽，不只是空。那时灵灵历历地，虚中明白。若恁么时不是空了底时节，底也如是，表亦如是，在尘也如是，在法也如是，无有诸佛不如是，无有众生不如是。众生也具足如是，诸佛也具足如是，众生放得落，诸佛提得起。是以

诸佛与众生，同身共命，只个一念无间法界。所以道：上无攀仰，下绝己躬。直是磊磊落落，浩浩荡荡。正恁么时，作么生体悉？言语道断。非去来今。珍重。”

小参。僧问：“赵州云：至道无难，唯嫌拣择。才有语言，是拣择？是明白？老僧不在明白里，是汝还护惜也无？赵州既不在明白里，向甚么处去也？”师云：“寻常无孔窍，个处绝光芒。”僧云：“恁么则处处踏著赵州鼻孔？”师云：“又是特地来，隔越三千里。”僧云：“赵州意作么生？”师云：“无棱缝汉方知。”僧云：“时有僧出云，和尚既不在明白里，护惜个甚么？州云：我亦不知，此僧虽解恁么问，大似韩獹趁块。”师云：“今日又添一个。”僧云：“学人当时若作这僧，但只拈起坐具云：某甲寻常不敢触误和尚。”师云：“又是上门上户。”僧云：“这僧又道：和尚既不知，为甚么却道，不在明白里？州云：问事即得。礼拜了退。赵州钉咀铁舌，为甚么却忪愣而休？”师云：“我也分疏下不。”僧云：“到这里还有分疏处也无？”师云：“莫道天童无分疏，泊乎赵州也被靠倒。”僧云：“将谓胡须赤，更有赤须胡。”师云：“只这一句却较些子。”僧云：“只如和尚与赵州相去几何？”师云：“天童却是隰州人。”僧云：“葵花和向日柳絮随风。”师云：“平常无事好，特地作淆讹。”师乃云：“衲僧做得到，放得稳，自然步步踏著，无虚弃底式夫。句句道著，无虚弃底音韵，所以赵州道：至道无难，唯嫌拣择。才有语言，是拣择是明白？老僧不在明白里，是汝还护惜也无？若是至道无难，唯嫌拣择，直是没一丝毫特地底时节。莫落明白，一切放得落，有甚么如许多事。所以衲僧家，才有佛法禅道，便好吃痛棒。这僧道和尚既不在明白里，护惜个甚么？州云：我亦不知。尔看，它答话元来著个知底道理不得。这僧又道和尚既不知为甚么道不在明白里？州云：问事即得，礼拜了退。赵州到极则处便能推过。这老汉，寻常直然，无棱缝绝芒角，到此儿被这僧拶得上壁，似乎有棱缝有芒角。后来雪窦颂道：至道无难，言端语端。一有多种，二无两般。天际日上月下，栏前山深水寒。髑髅识尽喜何立，枯木龙吟消未干。难难，拣择明白君自看。它道难难，拣择明白君自看。这里脱拣择脱明白，要与赵州合去。兄弟既透过拣择，便道天际日上月下，栏前山深水寒。既透过明白，便道：髑髅识尽喜何立，枯木龙吟消未干。这两句，却是洞下透明白时节。赵州做处，直是摸棱。所以僧问香严：如何是道？枯木里龙吟。如何是道中人？髑髅里眼睛。后来僧问石霜：枯木里龙吟意旨如何？霜云：犹带识在。兄弟尔去体看，放教歇去及得尽去，消息绝去，透得彻去。所以道：转一色功后看。自然便能向一切时中，分分晓晓，绝渗漏，透声色，无处所，没踪迹。便知道：兼中至也彻底恁么至，兼中到也彻底恁么到。只在其间，出没俱尽。若是其间人，知天童今夜大杀漏逗，咬牙啮齿，杀佛杀祖去也。性燥汉，真实识得者，决定无本据。这边也无本据，那边也无本据。不分晓汉。于一切言说，又添一重去也。诸人分上合作么生，若是通方底人，其间自有做处。珍重。”

小参。僧问：“卷帘目对千峰秀，掩室时闻百鸟声。正恁么时，还有佛法也无？”师云：“透过声色了无依，一切法中常自在。”僧云：“山河及大地，全露法王身。”师云：“正恁么时，作么生承当担荷？”僧云：“岂不见道：森罗万象，古佛家风。”师云：“是须子细始得。”僧云：“古人道：是见非见，见非是见。目前灯笼露柱，作么生说个非见？”师云：“根尘了不倚，的的自相通。”僧云：“头头尔法法尔。”师云：“尔作么生得恁么去？”僧云：“事事不将来，般般得受用。”师云：“也须脚跟点地始得。”师乃云：“清净无相，妙明绝缘。个一片田地子，古今移不得。一切法生也，自是诸法生，了不干它事。一切法灭也，自是诸法灭，了不干它事。从本以来底，无

不曾借借。廓大周遍，无所不至。正恁么时，还有畔岸也无？若有畔岸，即于尔本心，自作界至去也。正无畔岸时，全与虚空合却。灵然不是空，透顶透底去，中间无一尘，若恁么也。混融不隔越，个是诸佛诸佛出生处，个是山河大地建立处。有情也恁么地出生，无情也恁么地建立。所以道：情与无情共一体，处处皆同真法界。到恁么时，山是个时山，水是个时水。森罗万象，与尔地水火风，皆是个时建立。乃至长短大小方圆等相，更无有异。才起分别心，便成差别相，尔心无分别，平等与平等，更无平等者，彻表彻里，尽中尽边，纯是汝本真所见。若心地下，有一点疑盖蔽。内为筋骸所梏，外为山河所眩。困踣于迷途，局促于辕下。若分晓也，便能向个时。出出没没，正当出没微妙处。还体得也无？桡棹不施船底脱，往来终不带浮囊。"

小参。僧问："痕垢尽时光始现，心法双忘性即真，未审此理如何？"师云："廓落了无依，灵明难自照。"僧云："可谓是澄潭月影，古庙香炉。"师云："得与么绝消息。"僧云："唯复是心从法显，法逐心生。"师云："总不恁么，别致一问来。"僧云："且待别时。"僧问："记得僧问风穴：语默涉离微，如何通不犯？穴云：长忆江南三月里，鹧鸪啼处百花香。未审这里是甚么所在？"师云："超群像出名言。"僧云："露露。"师云："见个甚么便恁么道？"僧云："争奈赤心片片，片片赤心。"师云："言语道断处，元非过未今。"僧云："雪窦道：劈腹剜心，此意如何？"师云："要且无尔著意解处。"僧云："只如和尚道，和光惹事，刮笃成家，又作么生？"师云："怕尔入思惟，断人作伎俩。"僧云："还当得这僧问处也无？"师云："似则便相似。依希千万里。"僧云："忽若有人问和尚，语默涉离微，如何通不犯？"师云："唵阿卢勒继萨婆诃。"僧云："信受奉行去也。"僧问："记得赵州到云居。居云：老老大大，何不觅个住处？州云：教某甲向甚么处住？居云：山前有个古寺基。州云：和尚何不自在。未审意旨如何？"师云："一切众生俱到此，一切诸佛亦复然。"僧云："未审古寺基，路头在甚么处？"师云："清涵鲸海宽，冷射蟾轮窄。"僧云："露湿千峰冷，云笼万树寒。"师云："更须转劫功，方与那人合。"僧云："星移月暗无消息，客散云楼酒碗干。"师云："正恁么时如何辨白？"僧云："满口水霜寒彻骨，此中消息与谁论。"师云："却较些子。"师乃云："心是根法是尘，两种犹如镜上痕。尘垢尽时光始现，心法双忘性即真。到恁么时，一切脱落去始得。正脱落时，彼我俱不著处所。所以道：周遍十方心，不在一切处。个时不是一切心，个时不是一切法。所以遍一切处。僧问风穴：语默涉离微，如何通不犯？穴云：长忆江南三月里，鹧鸪啼处百花香。兄弟，增一丝毫头不得，减一丝毫头不得。直是四棱塌地掀千不动。若恁么辨得，岂不是恰恰现前，依希留情，仿佛立会，便成路布葛藤去也，卒未有净洁分。野狐涎直下呕得尽，有甚么事。兄弟本是如此，但心地下，不立一尘。便知道彼不来，此不去，中不住。若也理会面前事，便失却背后事。若也理会背后事，便失却面前事。如不居背面，更有甚么事。过去心已灭，未来心未至，现在心空寂，便能荡荡地绝痕垢。雪窦又道：劈腹剜心。到这里，更锥札不得。适来这僧问：语默涉离微。如何通不犯？山僧对它道：阿卢勒继萨婆诃，是须恁么始得。若是分晓汉，恰恰道天童十成，若不分晓，是语言是道理，有甚么相应时节？又不见：赵州问投子，大死底人却活时如何？投子云：不许夜行，投明须到。若个时识得，便知道当明中有暗，勿以暗相遇。当暗中有明，勿以明相睹。一切法尽处，个时了了常存。一切法生时，个时空空常寂。须知道死中有活活中死。赵州又到云居，居曰：老老大大，何不觅个住处？州云：教某甲向甚么处住？居曰：山前有个古寺基。州云：和尚何不自住。居便休，兄弟

一切诸佛，到此是住处。一切众生，到此是住处。若不到此，唤甚么作休歇田地？须知当处灭尽，从此建立，便见当处出生。岂不见，修山主改葬仪。一切诸佛，一切众生，尽向此处安葬。雪峰道：兄弟共十字，同心著一仪。薪尽火灭后，密室烂如泥。珍重。”

小参。僧问：“及尽渊源，洞明根蒂，周旋普应，不昧来机，如何是正法眼藏带？”师云：“衲僧做处深沈，里许机丝宛转。”僧云：“如何是佛法藏带。”师云：“一切文言唱说处，祖师诸佛印心时。”僧云：“如何是理贯带？”师云：“露裸裸赤洒洒超一切。”僧云：“如何是事贯带？”师云：“明历历常飘飘顺一切。”僧云：“如何是理事纵横带？”师云：“里许出头来应世，分宗施设不同途。”僧云：“如何是屈曲垂带？”师云：“宛转是非从曲真，个时消息解通风。”僧云：“如何是妙叶兼带？”师云：“转尽了无依，当处全超越。”僧云：“如何是金针双锁带？”师云：“正去偏来自回互，其间消息密全该。”僧云：“如何是平怀常实带？”师云：“尔问我答时，要且无分外。”僧云：“九带已蒙师指示，向上还有事也无？”师云：“恰似合面睡著。”师乃云：“诸佛之到处，祖师之传处，衲僧之证处，众生之得处。若也分晓去，其间门门户户，关关隔隔，一时打得透，何处不相应，所以浮山和尚九带，尽是衲僧周旋做处，正法眼藏带也，是吾祖密密传心处。个时妙不通风，灵自有眼，照得破提得起，穿得过弄得出，自然是恰恰好好周旋去，佛法藏带也。一切语言，一大藏教，纵横说时，无一句分外底，所以道：四十九年中，未尝说一字，理贯带也；个时如青天无云，湛水无波，直下透得过，廓无依倚，妙绝瘢痕，事贯带也；物物头头，心心法法，根根尘尘，在在处处，无纤毫外来底，便能纵纵横横，萧萧洒洒，唯心自性，了无一物，理事纵横带也；向里头能出，外面能归，净裸裸赤洒洒，没可把，便能突出于闹浩浩中，明历历处，常顺寂寥时节，了无闹浩浩者，屈曲垂带也；尔东我东，尔西我西，尔南我南，尔北我北，自住其间，元无一点剩法，妙叶兼带也；那时超宗越格，功尽智忘，密密有合体底时节，方名妙叶金针双锁带也；个时正能来偏，偏能来正，于其中间，未曾应事，子能成其父，臣能奉其君，俱在门里，未现相状，便解向里头受用，平怀常实带也。一切诸事，遍历得尽，方能应事，自然堆堆地四棱塌地，在僧同僧，在俗同俗，在高同高，在下同下，随缘赴感，逐浪随波，更无特地，了不相碍，于不碍中，自然恰好。所以道：无心道者能如此，未得无心也大难。”

小参。僧问：“记得洞山和尚有三路学：鸟道、玄路、展手，如何是鸟道？”师云：“应处无踪迹，丝毫不碍身。”僧云：“如何是玄路？”师云：“圆同太虚，无欠无余。”僧云：“如何是展手？”师云：“当机的的用，的的用当机。”僧云：“只如古人又道：解接无根树，能挑海底灯，未审无根树作么生接？”师云：“绝后苏来，知音者准。”师乃云：“若论个一般真实底事，元离一切有象，离一切幻化，离一切浮虚，方名真实事。实相是无相之相，真心是无心之心，真得是无得之得，真用是无用之用。若如是也，即是个豁落做处，却是个真实做处，一切法到底，其性如虚空。正恁么时，却空它不得。虽空而妙，虽虚而灵，虽静而神，虽默而照。若能如此，先天地先，一段事。后天地后，一段事。生死是个中影象。毕竟立生死不得，真实到生死底。若不恁么，随梦幻而流。在一切境界，殊无些小得力处。识得破，辨得彻，唤得回，弄得出，在一切诸法，同影象而生。在一切诸相，同幻化而用。如电如影，如梦如响，了无一丝一毫为真为实，清净本然，个时周遍法界皆是。真净妙明，个时建立。所以道：法随法行，法幢随处建立。何处不是诸人放光时，何处不是诸人得受用，何处不是诸人现神通，何处不是诸人作佛事。若论带个谷漏子，于一切世间，在一切诸法中，不被一切诸法碍，然

循恰恰了生死，到底恁么去。所以道：解接无根树，能挑海底灯。个时绝气息处弄得活，绝光影处明得出。更须跨一步，法法皆是，自己之所变转。如我身中现一切相，一切相为我身中庄严，个时亦不见有贫富男女，是非得失差别等相。为尔诸人有取相有舍相，所以不能与虚空合法界等。僧到夹山。山问：从甚么处来？僧云：洞山来。山云：洞山有何言句示徒？僧云：寻常教学人三路学，山云：何者三路？僧云：玄路鸟道展手。山云：实有此语否？僧云：实有。山云：鬼持千里钞，林下道人悲。汝若尽一切法，便见十方无壁落，四方亦无门。都无依倚，都无因缘。个时透得，岂不是一路学，能入世来。一切法沾染不得，一切法笼络不得，岂不是一路学。其或青青黄黄，指东划西，是法住法位，世间相常住，岂不是一路学。须人人真实到恁么时节始得。尔若不曾到，便被夹山道：鬼持千里钞，林下道人悲。"

小参。僧问："记得洞山和尚示众云：若论此事，如人家养得三个儿子相似，州里须得一个，县里须得一个，村里须得一个，如何是州里底人？"师云："尊贵不施设，谁人得姓名。"僧云："如何是县里的人？"师云："跨足当门才问路，依希辨白便通风。"僧云："如何是村里的人？"师云："土面灰头恁么来，到处堆堆不分外。"师乃云："衲僧做得周旋，何患说不著，何患行不到，尔若不曾真实，到来不十成，稳密不十成，周旋便有欠缺。若是个无欠缺汉。诸佛说的，只是这个，祖师行底，也只是这个。人人分上，具足圆满，于其中间有承当，有担荷，有省发，有明了。个时忽有间断，不能浩荡成一片去，唤作履践的人。若是个大丈夫做处，一嗣便了，一呕便尽，中不留丝，间不容发，过去心不可得，未来心不可得，现在心不可得，亘十方是个心，尽三世是个法，何不便桶底子脱去。只为尔心地下，纷纷地是思惟，搅搅地是罪锼，于妄想中，胶胶织织，安安排排，粘粘缀缀。甚么时得洒落去。尔若向这里，脱然放下，不见个身，不见个身，个时满虚空遍法界，只是尔一个自己。三世诸佛出世也，在尔身中出世。一切众生颠倒也，在尔身中颠倒。乃至三界九地，大大小小，方方圆圆，皆是尔自己身中所现影像。所以洞山和尚道：若论此事，如人家养得三个儿子相似，州里须得一个，县里须得一个，村里须得一个。尔且道：那个是州里的人？那个是县里的人？那个是村里的人？若一念净尽去，廓落无依去，三世诸佛，望尔顶相不及也。是个做处，了了而明，灵灵而知，晃晃而耀，惺惺历历，分分晓晓也。是个做处，随高随下，照青照黄，刹刹尘尘，心心法法也。是个做处，尔若分晓穿作一穿，岂不是衲僧纵横皆到底时节，便知道：玄中玄超毗卢越释迦，体中玄一切处自然普遍，句中玄哆哆和和，出广长舌。岂不是衲僧具足受用底时节，是尔做处，是我做处，是诸佛诸祖做处，更有甚么僧俗男女，若不被生死转，不被境界惑，生也在我，死也在我，脱谷漏子如阅传舍，如换衣服相似。若是草草地做不到，认身为己，析物作它，既迷本路，便失正因，去去来来，自它隔越，若是体得妙照得尽，何患不分晓。正恁么时如何辨白得，恁么成就去？岂不见六祖道：心地含诸种，普雨悉皆萌。顿悟花情已，菩提果自成。"

小参。僧问："记得南泉问一庵主：如何是庵中主？主云：苍天苍天，此意如何？"师云："今日更添怨苦。"僧云："南泉云：苍天即且止，如何是庵中主？主云：会即便会，不用切切，南泉拂袖便行，此意又如何？"师云："上座今日太杀切切。"僧云："庵主沥乾肺胆，南泉真个丈夫。"师云："是恁么也无。"师乃云："若论个一般事，直须是仔细，直须是分晓，稍有一毫头隔越，过犯弥天。诸佛诸祖证处，便是衲僧证处。尔若头上有佛有祖，作么生得见自己底。若见自己底，个时立佛不得，立祖不得，立人不得，立法不得。直下

廓然一切普遍。正放下时，纯是个自己。却为甚么唤作佛、唤作祖，祖不是第二人，佛是灵灵净觉底，个是衲僧真实自到时节。若是真实自到也，方解唤得回来，在在处处得用。乃至见闻觉知，折旋俯仰，皆是恁么辊底用，无一丝头隔越。尔若不到恁么时，生时不知甚么处生，尽时不知甚么处尽，既迷生处，即不知有尽处，乃至不知地水火风，见闻觉知，便唤作幻化影像，则不见本来人，本来人也随分唤作子孙边用。所以道：我有六兄弟，为我成家计。尔若不知有，便唤作六贼，自劫家宝去也。眼见色成褫尔庄严家计子，耳闻声成褫尔庄严家计子，乃至香味触法，皆悉恁么地，是须分晓始得。诸兄弟，还会恁么地来么？不见南泉问庵主：如何是庵中主？主云：苍天苍天。泉云：苍天且止，如何是庵中主？主云：会即便会，不用忉忉。南泉拂袖便行，个时便乃一把推出用也。若有些子佛法道理，又却成一切心缘妄想交织。见成公案子，是须彻根彻源去。若无如许多心缘忘想，自然出一头地，如黄河辊底流相似。在眼曰见，灵云便见桃花悟道；在耳曰闻，香严乃闻击竹明心。尔寻常闻打鼓也，便来赴堂。见行食也，便知吃饭。那时直下恁么去，都不作道理，何处不相应。才有是非，纷然失心。尔还曾十二时中，无道理无思维来么？还曾平常稳密来么？既一切皆是尔自己，即不见有它相。云门大师道：饭岂不是尔自己，为甚么将自己吃自己。时中放得下须是歇尽去。若有一丝头即不见底，若见底去，便见生处。所以道：及尽去也，三世诸佛口挂壁上，犹有一人呵呵大笑，若识此人参学事毕。珍重。"

小参。僧问："密密绵绵不著眼，明明了了相与传心，作么生是传底心？"师："混时无影像，辨处绝踪由。"僧云："宝印当风妙，重重绵缝开。"师云："机丝初不挂，里许妙无痕。"僧云："心空及第去也。"师云："尔道心空及第时，到甚么处所？"僧云："举世尽言无位位，当机须辨个玄玄。"师云："登科任汝登科，拔萃任汝拔萃。"僧云："记得僧问道吾：如何是学人著力处？吾云：千人万人唤不回，意旨如何？"师云："檐版汉做处。"僧云："如何是学人著力处？"师云："机轮曾未转，直下好承当。"僧问："承师适来道，机丝初不挂，里许妙无痕，正恁么时，还有辨白也无？"师云："推开明白户，气象恰如秋。"僧云："空山云自在，片月夜相投。"师云："一色转时，还同一色。"僧云："赵州道：泥佛为什么不度水？"师云："消碎尽去也。"僧云："金佛为什么不度炉？"师云："烹炼尽去也。"僧云："木佛为什么不度火。"师云："烧爇尽去也。"僧礼拜。师乃云："此一段事，直须人人自到，人人自证。可以超出生死，可以透过古今，可以下佛祖阃得，所以道：一切众生，具有如来智慧德相，但以妄想执著，而不证得。尔若离妄想离执著，即无一星事。如今认地水火风为自己，岂不是妄想执著，唤什么作自己。只尔思维分别的是妄想，见闻觉知底是妄想，直须歇得到，空空无相，湛湛绝缘，普与法界虚空合，个时是尔本身。若恁么时，明白见得彻，如虚空不可挂针相似，那时生相已离，有什么死相？所以道：生灭二元离，是名常真实，此唤作无生理，为渠不可生即无死，只如胞胎未具已前，著尔在什么处？若道有，是什么相状？若道无，是什么相状？个时若以一物却成碍塞，不可名，不可状，能恁么也，却到本所住处。若不分晓识不破，争知恁么来，所以劳它诸佛出世祖师建立，人人分上具足，个时节无男女差别等相，纯一清净妙明，唤作真实相，一切皆尽。便见赵州道泥佛不度水，木佛不度火，金佛不度炉，到这里，有因缘的，有形相的，有名字的，俱立不得。若是真佛屋里坐，个时三世诸佛，仰望不及，历代祖师，传持不得，天下老和尚，横说竖说说不著。唯是自己深证始得。如人饮水冷暖自知，唯独自明了，余人所不见。若向个时

分晓，便知道交互明中暗，功齐转觉难。力穷忘进退，金锁网鞔鞔。若恁么辨得，敲诸佛之骨髓，得祖师之命脉，若不到恁么时节，又入轮回生死去也。地狱天堂，几时休息，只为尔元不曾成佛作祖来，尔若曾成佛作祖来，流转尔不得。明明了了，于地狱畜生中皆得自在。分明知道，俱是我心所现境界。所以在地狱中，如受三禅乐。将个谷漏子，天上人间，任运恁么受用。若男若女身中，亦是成佛作祖相似在，一切处迷不得是佛，一切处坏不得是法，一切处混不得是僧，是尔分上具足三宝。又不见庞居士道：十方同聚会，个个学无为。此是选佛场，心空及第归。若心地下空寂，便是及第的节时。若有一丝头，即成碍法。到这里，善恶如尖担两头脱相似。个时身心，广大如法界，究竟等虚空。的的分晓。便知道，金枝敲玉户，韵出碧霄齐。若从此透得出，灵灵而知，历历而照，跨步应世，在诸法头上行。个时山不是山，水不是水。若具足成就，山是山水是水，小是小大是大。到恁么田地，什么时不成道，什么时不说法，什么时不为人，什么时不明己？所以雪峰道：尽大地撮来，如米粟粒大，抛向面前，漆桶不会。打鼓普请看，若见得透，破一微尘，出大千经卷。但心地下，不著一个字脚，自然一切处通达。且道：正恁么时如何？山河不隔越，处处是光明。"

小参。僧问："古人道：雁过长空，影沉寒水，雁无遗踪之意，水无沉影之心，未审如何行履？"师云："无心道者能如此，未得无心也大难。"僧云："丝行鸟道无踪迹，坐卧虚空绝点痕。"师云："尔又作道理去也。"僧云："不作道理，又作么生？"师云："皓玉无瑕，雕文丧德。"僧云："和尚也是作道理。"师云："听事不真，唤钟作瓮。"僧问："门庭建立，各是一家。五派宗风，还许学人一一请问也无？"师云："尔试问看。"僧云："如何是云门宗？"师云："开口见胆，莫乱商量。"僧云："如何是临际宗？"师云："痛处亲遭黄檗棒，省时还领大愚拳。"僧云："如何是曹洞宗？"师云："暗里分回互，明中却转身。"僧云："如何是法眼宗？"师云："一言尽十方，丝毫未举扬。"僧云："如何是沩仰宗？"师云："惓挛明一点，父子却同条。"僧云："五家宗派蒙师指，格外玄机事若何？"师云："悲翠踏翻荷叶雨，鹭鸶冲破竹林烟。"师乃云："若论参学的事，直须做到平常隐密处，方能一切处自在，一切处超越。了无分外的法，了无分外的心。所以适来僧问：雁过长空影沉寒水，雁无遗踪之意，水无沉影之心，若能如是，方解异类中行。古人恁么说话，岂是作道理，岂涉思维情解来，自然恰恰无心，头头合道。盘山和尚道：似地擎山不知山这孤峻，如石含玉不知玉无瑕。若能如是，是真出家。汝等诸人，还曾恁么履践来么？直饶恁么去，犹是一切处，平常自在受用的时节。所谓壁中虽有隐身术，争似全身入帝乡。是须向里许体得到，歇得尽，放得落，沥得乾。圆陀陀明历历。便知道：功尽忘依存，转身觉路玄。今时兄弟，体道多只坐在，两头俱成过患。不能宛转旁参。偏正往来，十成受用。不见古人道：了得生死，病在生死。所以雪窦又道：田地隐密的，佛祖不能知。为什么抬脚不起？神通游戏底，鬼神莫能测，为什么放脚不下？要得周旋相应么。直须虚处而灵空时而应。藏身处没踪迹，没踪迹处莫藏身。通其变使人不倦。通身手眼，恰恰现成。方是衲僧得大受用处。若能如是也，便于云门宗，见得洒洒落落，哆哆和和，了无分外的言语，了无分外的佛法。便知临际喝下绝机丝，棒头开正眼。三玄三要，宾主历然，无尔凑泊处，无尔安堵处。恁么会得，方知法眼做处，山高水深，松长柏短，森罗万象，触止遇缘，自然出一头地。所以沩仰父子，千里同风，丝毫不隔，劝诸人，且莫草草，须是自家敲骨打髓，一一体究分晓始得。若是纤毫未透，便成窒碍于生死中，不能超脱。尽被一切语言流转于见闻中，不能脱略，

不能自由。不见：僧问九峰：如何是向去的人？峰云。寒蝉抱枯木，泣尽不回头。如何是却来的人？峰云。芦花头里秀，逢春恰似秋。如何是不来不去的人？峰云：石羊逢石虎，相见早晚休。是须恁么恰恰相应。理事贯通，往来无碍始得。更须知，有言语不到处，是非不及处。所以道：一切数句非数句，与吾灵觉何交涉。且道：作么生得如此相应去？语带玄而无路，舌头谈而不谈。珍重。"

小参。僧问："记得德山和尚道：及尽去也。直得三世诸佛，口挂壁上，犹有一人，呵呵大笑。未审阿那个是此人？"师云："通身无影像时，其间却有眼在。"僧云："转身踏着铁昆仑，方信黑风吹不入。"师云："是须恁么去。"僧云："正风吹不入时。还著得一言半句也无？"师云："风吹入也。"僧云："玲珑八面自回合，峭峻一方谁敢窥。"师云："正是风头上句。"僧云："只如风后底句，又作么生？"师云："天童却忘了。"僧礼拜。师乃云："三世诸佛，六代祖师，只是明心了事的汉。阿尔诸人，还明得自己心也未，还了得自己事也未？尔若明得心，尔若了得事。更无毫发分外的，更无毫发欠少的，净尽脱得了。通身恁么去，言语有所不到，是非有所不及。如热铁上泊蚊子不得，了无外因缘，了无他影像。照与照者，二俱寂灭。于寂灭中，能证寂灭者，是尔自己。若恁么桶底子脱去，地水火风，五蕴十八界，扫尽无余，作么生是尽不得的，所以德山圆明大师道：及尽去也。直得三世诸佛，口挂壁上，犹有一人呵呵大笑。若识此人，参学事毕。诸兄弟，于绝气息时，断踪迹处，须具眼始得。那时历历不沉，灵灵绝待，便能阔步大方，周旋普应，入一尘一切尘中坐道场，入一处一切处所作佛事。至于草木丛林山河大地，还有一件一事分外的么，都只是尔现形处，是尔说法处，是尔出身处。门门恁么来，法法恁么住。中间无往来相，只这灵明绝待的，是诸人自己。若与诸法对待，即不成自。若是身空，则眼处空。眼处空则色处空。以自己合自己，于一切法中，如空合空，似水入水相似，何用作分析，何用作安堵。所以道：似地擎山不知山之孤峻，如石含玉不知玉之无瑕。个时平等平等，无起灭无往来，无好恶无取舍。恰恰好好，是平等相。若有少分相触，便成碍塞。尔若净尽去，自然具足，放下去自然见成。若于一切处百杂碎，大大小小方方圆圆。见处立色不得，全色是见，闻处立声不得，全声是闻。乃至香味触法，亦复如是。还会恁么来么？若也恁么来，方知道，性自平等，无平等者。珍重。"

小参云：诸缘放尽，正念无私。撒手那边，游神真际。云山隐隐，水月依依。堂户深沉，机梭暗动。六窗未晓，皓然一片虚明。三际斋平，泊尔十方洞照。白牛饱于肥腻，稳卧雪山；丹凤衔得元珠，栖迟玉树。混融偏正，岂落有无。叶路通宗，当风得妙。令超就位，不落尊严，回互旁参，还承子力。独行象外，照破劫空。未偶他缘，单明自己。木人功尽，低头夜半拾金针；石女机回，出手天明穿玉线。正恁么时，十方三世，未可言师；此土西天，谁敢称祖。若也泥牛运步，木马嘶风，冰河焰起火生莲，便是入廛垂手信。且道：如何履践得恁么相应？万古碧潭空界月，再三捞摝始应知。兄弟，此个田地，还曾履践得端的也无？恁么彻底过来，须知有全身应用时节。不见云门大师道：光不透脱，有两般病。一切处不明，面前有物，是一透得一切法空。隐隐的似有个物相似，亦是光不透脱。法身亦有两般病：得到法身法执不忘，己见犹存，坠在法身边，是一直饶透得放过则不可。仔细捡点将来，有什么气息，亦是病。诸人还有此病也未？若未有此病，也须先受过始得。若久受此病，快须转却。只如面前绿水眼底青山，还得与自己相应也无？若未得相应，大杀相碍。直饶相应亦有碍在，当合如何行履；岂不是光不透脱两般病。法身受病，诸人还知也无？直得功齐用细，亦

须转却。设或转尽，有什么气息。岂不见，僧问洛浦：寂是法王根，动是法王苗，如何是法王？浦竖起佛子。僧云：此犹是法王苗。浦云：龙不出洞，谁人奈何。兄弟看他古德，不守一隅。将一言半句，提诱后人，甚是径直。若是大丈夫汉，向这里一呕便尽，一觑便了，空怀疑膜谦纤作么？如今咬一粒米，着一片衣，直须教脚踏实地自不欺设。若不如是，还是欺贤诃圣去也，大须仔细。莫只恁么过时，难期了日。记得，新罗僧问云居：是什么得恁么难道？居云：有什么难道？僧云：请和尚道。居云：新罗新罗。后黄龙新和尚云：云居要见新罗僧，犹隔海在，兄弟也须是黄龙老汉始得。觉上座，今夜路见不平，欲与云居出气，仔细检点将来。黄龙要见云居，犹隔岭在。众中莫有黄龙不甘底么？出来与觉上座相见。有么？若无，今夜不免重为劈析去也。云居恁么答，但恐这僧出不得。黄龙恁么道，又恐后人归不得。觉上座道个犹隔岭在，又作么生？切忌将错就错。

田地虚旷，是从来本所有者，当在净治揩磨去，诸妄缘幻习，自道清白圆明之处。空空无像，卓卓不倚。唯廓照本真，遗外境界。所以道：了了见无一物，个田地是生灭不到，渊源澄照之底。能发光能出应。历历诸尘，枵然无所偶。见闻之妙，超彼声色。一切处用无痕鉴无碍，自然心心法法相与平出。古人道：无心体得无心道，体得无心道也休。进可寺丞，意清坐默。游入环中之妙，是须恁么参究。

真实做处，唯静坐默究。深有所诣，外不被因缘流转。其心虚则容，其照妙则准。内无攀缘之思，廓然独存而不昏，灵然绝待而自得。得处不属情，须豁荡了无依倚。卓卓自神，始得不随垢相。个处歇得，净净而明，明明而通，便能顺应还来对事。事事无碍，飘飘出岫云，濯濯流涧月，一切处光明神变，了无滞相，的的相应，函盖箭锋相似。更教养得熟体得稳，随处历历地，绝棱角勿道理，似白牯狸奴恁么去，唤作十成底汉。所以道：无心道者能如此，未得无心也大难。

衲僧家，枯寒心念，休歇余缘，一味揩磨此一片田地，直是诛锄尽草莽，四至界畔，了无一毫许污染。灵而明廓而莹，照彻体前，直得光滑净洁，着不得一尘。便与牵转牛鼻来，自然头角峥嵘地，异类中行履，了不犯人苗稼。腾腾任运，任运腾腾，无收系安排处。便是耕破劫空田地底。却恁么来，历历不昧，处处现成。一念万年，初无住相。所以道：心地含诸种，普雨悉皆萌。既悟花情已，菩提果自成。

衲僧真实处，要在履践，彻照渊源细中之细，混然明莹，一色无痕，更须转身过里许始得。所以唤作能绍家业。机丝不挂，光影杳绝。就父一踝，妙在体处。尘渣亡节类泯，知之不及。回头取证，觑破髑髅。叶中得了，便能出化。芦花明月，古渡船开。玉线金针，那时机转。入世应缘，尘尘皆尔，法法无他，顺风使舵，自然无碍矣。

法法自然，妙超语路。见成不间，乃至山林草木，未尝不发扬此事。觑得破方知广长舌相。处处藏缩不得。说者即是听者，听者即是说者。根尘融理智混，自他同心法一。更向甚么处作分疏。虽然恁么，透得目前。快须收拾归来，作屋里活计，始得稳坐。

学佛究宗家之妙，须清心潜神默游内观，彻见法源。无芥蒂纤毫作障碍。廓然亡像，如水涵秋。皎然莹明，如月夺夜。正恁么也，昭昭不昏，湛湛无垢。本来如如，常寂常耀。其寂也非断灭所因，其耀也无影事所触。虚白圆净，旷劫不移，不动不昧，能默能知，底处行步得稳。玉壶转侧，一拨机回，分身应世。世界处所，差别境像，俱是自所建立，与我四大同出，何所碍焉。既一切不碍，彼我无异相，自他别无名。声色丛中，飘飘超诣，历历相投。所以道：山河无隔越，光明处处透，当恁么体取。

空廓怀抱，与太虚等。区分手段，与万

象齐。一尘不分外，乃能应变。一点不留中。方能作禅。中既空而能应，受不受等。外既涉而常虚，住无住同。衲僧家风，于一切处，入三昧者，当恁么去。

十方法界，起自一心。一心寂时，诸相皆尽。阿那个是彼，阿那个是我。只为个时无差别相。直下一尘不立，一念不生，透过胞胎前皮代后，一点妙明，囫混混地，无方隅绝朕联迹，直是昧不得。昧不得处，唤作自知。只自知处，唤作本得。了无分外得底毫发许。廓然廓然，妙存而无像，真闻而无响。所以道：非耳目之所到，个是妙契至到处所。其间发光，大千影现。头头是物物渠，俱是衲僧自受用境界。要且不借别人家里事。要须的的亲证始得。吾家种草，当如此为。

田地隐密处，活计冷湫湫时，便见劫空。无毫发许作缘累，无丝糁许作障翳，虚极而光，净圆而耀。历历有亘古亘今不昏昧底一段事，若点头知有，不随生灭，不住断常。要变应则与万象森罗同其化，要寂住则与二仪盖载同其道。出没卷舒，一切在我，本色汉，须恁么收放始得。

心本绝缘，法本无说。佛佛祖祖不获已，向第二义门，有问答机警，就其间，剔拨一等钝汉。所以德山道：我宗无语句，亦无一法与人。元是人人自到自肯，始有说话分。但直下排洗妄念尘垢，尘垢若净，廓然莹明，无涯畛无中边，圆混混光皎皎。照彻十方，坐断三际。一切因缘语言，到此着尘点不得。唯默默自知，灵灵独耀，与圣无异，于凡不减，元只是旧家一段事，何曾有分外得的，唤作真实田地。恁么证的汉，便能应万机入诸境，妙用灵通，自然无碍矣。

（录自《大正藏》第四十八册）

禅关策进

〔明〕袾宏

简　介

明代禅宗要典。明末高僧杭州云栖寺袾宏上人撰述。撰者在序中述其由来云："予初出家，得一帙於坊间，曰禅门佛祖纲目，中所载多古尊宿自叙其参学时始之难入，中之做工夫，经历劳苦次第，与终之廓尔神悟，心爱之慕之愿学焉……乃续阅五灯诸语录杂传，无论缁素，但实参实悟者并入前帙，删繁取要汇之成编，易名曰《禅关策进》。"

全书分前后二集。前集又分为二门：第一为诸祖法语节要，第二为诸祖苦功苦略。第一门录筠州黄檗希运禅师示众等历代祖师示众普说三十九条；第二门记诸祖由独坐静室至独守纯工的参禅苦功消息二十四条。后集为诸经引证节略，列举由大般经至心赋注等绪经中学道修行之要略共四十七节，间或加以评说，以作为禅门实参实悟之枢要宗范。本书实为禅宗气功集大成之书。

禅关策进序

禅曷为有关乎？道无内外，无出入。而人之为道，也有迷悟。于是大知识关吏，不得不时其启闭，慎其锁钥，严其勘核。俾异言服私越度者，无所售其奸。而关之不易透，亦已久矣。予初出家。得一帙于坊间，曰《禅门佛祖纲目》，中所载多古尊宿，自叙其参学时始之难入。中之做工夫，经历劳苦次第，与终之廓尔神悟，心爱之慕之愿学焉，即而此书于他处更不再见。乃续阅五灯诸语录杂传。无论缁素，但实参实悟者并入前帙，删

繁取要汇之成编，易名曰《禅关策进》。居则置案，行则携囊，一览之则心志激励，神采焕发，势自鞭逼前进。或曰：是编也为未过关者设也，已过关者长往矣，将安用之？虽然，关之外有重关焉，托伪于鸡声，暂离于虎口，得少为足。是为增上慢人，锅沸汤才一勺冷水相似。如此做工夫，定有到家时节。

前集二门

诸祖法语节要第一

诸祖法语。今不敢向上玄谈，唯取做工夫吃紧处，又节其要略。以便时时省览，激励身心。次二诸祖苦功，后集诸经引证，俱仿此。

佛迹颐庵真禅师普说

信有十分，疑有十分。疑有十分，悟有十分。可将平生所见所闻，恶知恶解，奇言妙句，禅道佛法，贡高我慢等心，彻底倾泻。只就未明未了的公案上，距定脚头，竖起脊梁，无分昼夜，直得东西不辨南北不分，如有气的死人相似。心随境化触着远知，自然念虑内忘，心识路绝。忽然打破髑髅，元来不从他得，那时岂不庆快平生者哉！

径山大慧杲禅师答问

今时有自眼不明，只管教人死獦狚地休去歇去。又教人随缘管带忘情默照，又教人是事莫管，如是诸病，枉用工夫，无有了期。但只存心一处无有不得者。时节因缘到来，自然触着磕着，喷地醒去。把自家心识，缘世间尘劳的，回来底在般若上。纵今生打未彻，临命终时，定不为恶业所牵。来生出头，定在般若中，见成受用。此是决定的事，无可疑者。但有时时提撕，妄念起时，亦不必将心止遏。只看个话头，行也提撕，坐也提撕。提撕来，提撕去，没滋味，那时便是好处。不得放舍，忽然心华发明，照十方刹，便能于一毛端，现宝王刹。坐微尘里，转大法轮。

评曰：师自云：他人先定而后慧，某甲先慧而后定。盖话头疑破。所谓休去歇去者，不期然而然矣。

蒙山异禅师示众

某年二十，知有此事。至三十二，请益十七八员长老。问他做工夫，都无端的。后参皖山长老，教看无字。十二时中，要惺惺如猫捕鼠，如鸡抱卵，无令间断。未透彻时，如鼠咬棺材，不可移易。如此做去，定有发明时节。于是昼夜孜孜体究。经十八日，吃茶次，忽会得世尊拈花迦叶微笑，不胜欢喜。求决三四员长老，俱无一语。或教只以海印三昧一印印定，除俱莫管。便信此说，过了二载，景定五年六月，在四川重庆府，患痢昼夜百次，危剧濒死。全不得力。海印三昧，也用不得。从前解会的，也用不得，有口说不得，有身动不得，有死而已。业缘境界，俱时现前，怕怖慞惶，众苦交逼。遂强作主宰，分付后事。高着蒲团，装一炉香，徐起坐定默祷三宝龙天，悔过从前诸不善业，若大限当尽，愿承般若力，正念托生，早早出家。若得病愈，便弃俗为僧，早得悟明，广度后学。作此愿已，提个无字，回光自看。未久之间。脏腑三四回动，只不管他。良久眼皮不动。又良久，不见有身。只话头不绝，至晚方起，病退一半。复坐至三更四点，诸病尽退，身心轻安。八月至江陵落发，一年起单行脚，途中炊饭。悟得工夫须是一气做成，不可断续。到黄龙归堂，第一次睡魔来时，就座抖擞精神，轻轻敌退。第二次亦如是退。第三次睡魔重时，下地礼拜消遣。再上蒲团，规式已定。便趁此时，打并睡魔。初用枕短睡，后用臂，后不放倒身。过二三夜，日夜皆倦，脚下浮逼逼地，忽然眼前如黑云开，自身如新浴出，一般清快。心下疑团愈盛，不著用力，绵绵现前。一切声色五欲八风，皆入不得。清净如银盆盛雪相似，如秋空气肃相似。却思

工夫虽好，无可决择。起单入浙，在路辛苦，工夫退失。至承天孤蟾和尚处归堂。自誓未得悟明，断不起单。月馀工夫复旧。其时遍身生疮亦不顾，舍命趁逐工夫，自然得力。又做得病中工夫。因赴斋出门，提话头而行不觉。行过斋家，又做得动中工。夫到此却似透水月华，急滩之上乱波之中，触不散，荡不失，活泼泼地。三月初六日坐中，正举无字。首座入堂烧香，打香盒作声。忽然囫地一声。识得自己，捉败赵州。遂颂云：没兴路头穷，踏翻波是水超群老赵州，面目只如此。秋间临安见雪岩、退耕、石坑、虚舟、诸大老。舟劝往皖山。山问："光明寂照遍河沙，岂不是张拙秀才语。"某开口，山便喝出。自此行坐饮食皆无意思。经六个月，次年春。因出城回，上石梯子。忽然胸次疑碍冰释。不知有身在路上行，乃见山。山又问前语，某便掀倒禅床，却将从前数则，极淆讹公案，一一晓了。诸仁者，参禅大须仔细，山僧若不得重庆一病，几乎虚度。要紧在遇正知见人，所以古人朝参暮清，决择身心，孜孜切切，究明此事。

评曰：他人因病而退惰。此老带病精修，终成大器，岂徒然哉！禅人病中，当以是痛自勉励。

杨州素庵田大士示众

近来笃志参禅者少。才参个话头，便被昏散二魔缠缚。不知昏散与疑情正相对治，信心水未穷，山未尽，警策在手，疾驱而长驰，破最后令幽关。徐而作罢参斋，未晚也。

万历二十八年岁次庚子孟春日云栖袾宏识。

筠州黄檗运禅师示众

预前若打不彻，蜡月三十日到来，管取尔热乱。有般外道才见人做工夫，便冷笑，犹有这个在。我且问尔，忽然临命终时，尔将何抵敌生死，须是闲时辨得下，忙时得用，多少省力。休待临渴掘井，做手脚不迭。前路茫茫，胡钻乱撞苦哉苦哉！平日只学口头三昧，说禅说道，呵佛骂祖。到这里都用不着。只管瞒人，争知今日自瞒了也。劝尔兄弟家，趁色力康健时，讨取个分晓。这些关捩子，甚是容易。自是尔不肯去下死志做工夫。只管道难了又难，若是丈夫汉，看个公案。僧问赵州：狗子还有佛性也无？州云无。但二六时中看个无字，昼参夜参，行住坐卧，着衣吃饭处，屙屎放尿处，心心相顾，猛着精彩，守个无字。日久岁深，打成一片，忽然心华顿发，悟佛祖之机，便不被天下老和尚舌头瞒，便会开大口。达摩西来，无风起浪，世尊拈花，一场败阙。到这里，说什阎罗老子，千圣尚不奈尔何，不信道直有这般奇特，为什如此？事怕有心人。

评曰：此后代提公案，看话头之始也。然不必执定无字，或无字，或万法，或须弥山，或死了烧了等，或参究念佛，随守一则，以悟为期，所疑不同。悟则无二。

赵州谂禅师示众

汝但究理坐看三二十年，若不会截取老僧头去。老僧四十年不杂用心，除二时粥饭。是杂用心处。

玄沙备禅师示众

夫学般若菩萨，具大根器，有大智慧始得。若根机迟钝，直须勤苦忍耐，日夜忘疲，如丧考妣相似，恁么急切更得人荷挟克骨究实，不妨亦得靓去。

鹅湖大义禅师垂诫

莫只忘形与死心，此个难医病最深。直须提起吹毛利，要剖西来第一义。瞠却眼兮剔起眉，反覆看渠渠是谁。若人静坐不用功，何年及第悟心空。

永明寿禅师垂诫

学道之门，别无奇特，只要洗涤根尘下，无量劫来业识种子。汝等但能消除情念，断绝妄缘，对世间一切爱欲境界，心如木石相似，直饶未明道眼，自然成就净身。若逢真正导师，切须勤心亲近。假使参而未彻，学而未成，历在耳根，永为道种，世世不落恶趣，生生不失人身。才出头来，一闻千悟。

黄龙死心新禅师小参

诸上座，人身难得，佛法难闻。此身不向今生度，更向何生度此身。尔诸人要参禅么，须是放下着。放下个什么？放下个四大五蕴，放下无量劫来许多业识，向自己脚跟下，推穷看，是什么道理？推来推去，忽然心华发明，照十方刹，可谓得之于心，应之于手。便能变大地作黄金，搅长河为酥酪，岂不畅快平生！莫只管册子上念言念语，讨禅讨道，禅道不在册子上。纵饶念得一大藏教诸子百家，也只是闲言语。临死之时，总用不着。

评曰：不可见恁么说，便谤经毁法。盖此语为着文字，而不修行者戒也。非为不识一丁者，立赤帜也。

东山演禅师送徒行脚

须将生死二字，贴在额头上讨取个分晓。如只随群作队，打哄过日，他时阎老子打算饭钱，莫道我不会说与尔来。若是做工夫，须要时时检点刻刻提撕，那里是得力处，那里是不得力处，那里是打失处，那里是不打失处。有一等，才上蒲团，便打瞌睡，及至醒来，胡思乱想。才下蒲团，便说杂话。如此辨道，直至弥勒下生，也未得入手。须是猛着精彩提个话头，昼参夜参，与他厮捱。不可坐在无事甲里，又不可蒲团上死坐。若杂念转斗转多，轻轻放下，下地走一遭。再上蒲团，开两眼，捏两拳，竖起脊梁，依前提起话头，便觉清凉。如一重则疑情必重，疑情重则昏散自无。

处州白云无量沧禅师普说

二六时中，随话头而行，随话头而住，随话头而坐，随话头而卧。心如棘栗蓬相似，不被一切人我无明五欲三毒等之所吞啖。行住坐卧，通身是个疑团，疑来疑去，终日呆榛榛地，闻声观色，管取囫地一声去在。

四明用刚软禅师答禅人书

做工夫须要起大疑情，汝工夫未有一月半月成片。若直疑现前撼摇不动，自然不怕惑乱。只管勇猛忿去，终日如呆的汉子相似，到恁么时，不怕瓮中走鳖。

袁州雪岩钦禅师普说

时不待人，转眼便是来生。何不趁身强力健，打教彻去，讨教明白去。何幸又得在此名山大泽神龙世界祖师法窟僧堂明净，粥饭清洁，汤火稳便。若不向这里打教彻讨教明白去，是尔自暴自弃，自甘陆沉，为下劣愚痴之汉。若果是茫无所知，何不博问先知，凡遇五参，见曲录床上老汉横说竖说，何不历在耳根，反复寻思，毕竟是个什么道理。山僧五岁出家，在上人侍下，见与宾客交谈，便知有此事，便信得及，便学坐禅。十六为僧，十八行脚。在双林远和尚会下，打十方。从朝至暮不出户庭，纵入众寮，至后架，袖手当胸，不左右顾，目前所视不过三尺。初看无字，忽于念头起处，打一个返观。这一念当下冰冷，直是澄澄湛湛不动不摇，过一日如弹指顷，都不闻钟鼓之声。十九在灵隐挂搭，见处州来书，说钦禅尔这工夫是死水，不济事，动静二相，打作两橛。参禅须是起疑情，小疑小悟，大疑大悟，被州说得着，便改了话头，看个干屎橛。一味东疑西疑，横看竖看，却被昏散交攻，顷刻洁净也不能得，移单过净慈，结甲七个兄弟坐禅，封被胁不

消磨。外有修上座，每日在蒲团上，如个铁橛子相似。地上行时开两眼，垂两臂，亦如个铁橛子相似。要与亲近说话，更不可得。因两年不倒身，捱得昏困，遂一放都放了。两月后，从前整顿得这一放，十分精神。元来要究明此事，不睡也不得，须是到中夜熟睡一觉，方有精神。一日廊下见修，方得亲近。却问："去年要与尔说话，只管避我，如何？"修云："真正辨道人，无剪爪之工，更与尔说话在。"因问："即今昏散打屏不去。"修道："尔自不猛烈，须是高着蒲团，竖起脊梁，尽浑身并作一个话头，更讨什昏散？"依修做工夫。不觉身心俱忘，清清三昼夜，两眼不交睫。第三日午后，在三门下，如坐而行，又撞见修，问："在此做什么？"答云："辨道。"修云："尔唤什么作道？"遂不能对，转加迷闷。即欲归堂坐禅，又撞见首座道："尔但大开了眼，看是什么道理？"又被提这一句，只欲归堂，才上蒲团，面前豁然一开，如地陷一般。是时呈似人不得，非世间一世相可喻。便下单寻修，修见便道："且喜且喜。"握手门前柳堤上行一转，俯仰天地间，森罗万象，眼见耳闻，向来所厌、所弃之物，与无明烦恼，元来都是自己妙明真性中流出。半月余动相不生，可惜不遇大手眼尊宿，不合向这里坐住。谓之见地不脱，碍正知见。每于睡着时，打作两橛。公案有义路者，则理会得，如银山铁壁者，却又不会。虽在无准先师会下，多年入室升座，无一语打着心下事。经教语录上，亦无一语可解此病。如是碍在胸中者十年，一日在天目佛殿上行，抬眼见一株古柏，触目省发，向来所得境界碍膺之物，撲然而散，如暗室中出在白日，从此不疑生，不疑死，不疑佛，不疑祖。始得见径山老人立地处，好与三十拄杖。

天目高峰妙禅师示众

此事只要当人的有切心，才有切心，真疑便起，疑来疑去，不疑自疑，从朝至暮，粘头缀尾，打成一片，撼亦不动，趁亦不去，昭昭灵灵，常现在前，此便是得力时也。更须确其正念，慎无二心。至于行不知行，坐不知坐，寒热饥渴，悉皆不知。此境界现前，即是到家消息。也巴得构，也撮得着，只待时刻而已。却不得见恁么说，起一念精进心求之，又不得将心待之，又不得纵之弃之。但自坚凝正念，以悟为则。当此之时，有八万四千魔军，在汝六根门头伺候。一切奇异善恶等事，随汝心现。汝若瞥起毫厘著心，便堕他圈缋，被他作主，受他指挥。口说魔话，身行魔事。般若正因，从兹永绝。菩提种子，不复生芽。但莫起心，如个守尸鬼子，守来守去，疑团子欻然爆地一声，管取惊天动地。某甲十五出家，二十更衣，入净慈，立三年死限学禅。初参断桥和尚，令参生从何来死从何去，意分两路，心不归一。后见雪严和尚，教看无字，又令每日上来一转，如人行路，日日要见工程。因见说得有序，后竟不问做处，一入门，便问："谁与尔拖这死尸来。"声未绝，便打出。次后径山归堂，梦中忽忆，万法归一，一归何处？自此疑情顿发，直得东西不辨，南北不分。第六日随众阁上讽经，抬头忽睹五祖演和尚真赞，末两句云：百年三万六千朝，返覆元来是这汉。日前拖死尸句子，蓦然打破，直得魂飞胆丧，绝后再苏。何啻放下百二十斤担子。其时正二十四岁，满三年限。次后被问日间浩浩作得主么？答曰作得。又问：睡梦中作得主么？答云作得。又问：正睡着无梦时，主在何处？于此无言可对，无理可伸。和尚嘱云：从今不要尔学佛学法穷古穷今，只饥来吃饭困来打眠。才眠觉来抖擞精神：我这一觉，主人公毕竟在什么处安身立命？自誓拚一生，做个痴呆汉，定要见这一著子明白。经及五年，一日睡觉正疑此事，忽同宿道友，推枕子落地作声，蓦然打破疑团，如在网罗中跳出。所有佛祖淆讹公案，古今差别因缘，无不了了。自此安邦定国，天下太平，一念无为，十方坐断。

评曰：前示众，做工夫一段，至为切要。学者宜书诸绅，其自叙中所云：饥来吃饭困来打眠，是发明以后事，莫错会好。

铁山瓔禅师普说

山僧十三岁，知有佛法。十八出家，二十二为僧。先到石霜，记得祥庵主教时时观见鼻头白，遂得清净。后有僧，自雪岩来，写得岩坐禅箴看。我做工夫却不曾从这里过，因到雪岩，依彼所说做工夫，单提无字，至第四夜通身汗流，十分清爽。继得归堂，不与人说话，专一坐禅。后见妙高峰，教十二时中莫令有间，四更起来，便摸索话头，顿在面前，略觉困睡，便起身下地，也是话头，行时步步不离话头，开单展钵，拈匙放箸，随众等事，总不离话头。日间夜间，亦复如是，打成片段，未有不发明者。依峰开示，做工夫，果得成片。三月二十日，岩上堂云："兄弟家久在蒲团上瞌睡，须下地走一遭，冷水盥嗽，洗开两眼，再上蒲团，竖直脊梁，壁立万仞。单提话头，如是用功，七日决定悟去。此是山僧四十年前已用之工。"某即依彼所说，便觉工夫异常。第二日，两眼欲闭而不能闭。第三日，此身如在虚空中行。第四日，曾不知有世间事。其夜倚栏杆少立。泯然无知。检点话头，又不打失。转身上蒲团，忽觉，从头至足，如劈破髑髅相似，如万丈井底被提在空中相似。此时无着欢喜处，举似岩，岩云未在。更去做工夫，求得法语。末后云：绍隆佛祖向上事，脑后依前欠一槌。心下道：如何又欠一槌，不信此语，又似有疑，终不能决。每日堆堆坐禅，将及半载，一日因头痛煎药。遇觉赤鼻，问那吒太子拆骨还父拆肉还母话，记得被悟知客问，不能对。忽然打破这疑团。后到蒙山，山问参禅，到什么处是毕工处？遂不知头。山教再做定力工夫，洗荡尘习。每遇入室下语，只道欠在。一日晡时坐至更尽。以定力挨拶，直造幽微。出定见山说此境已，山问：那个是尔本来面目？正欲下语，山便闭门。自此工夫日有妙处。盖以离岩太早，不曾做得细密工夫。幸遇本色宗匠，乃得到此，元来工夫做得紧峭则时时有悟入，步步有剥落。一日见壁上三祖信心铭云：归根得旨，随照失宗。又剥了一层。山云：个事如剥珠相似，愈剥愈光，愈明愈净，剥一剥，胜他几生工夫也。但下语犹只道欠在。一日定中。忽触着欠字，身心豁然，彻骨彻髓，如积雪卒然开霁，忍俊不禁，跳下地来，擒在山云："我欠少个什么？"山打三掌，某礼三拜。山云："铁山这一着了几年，今日方了。暂时话头不在，如同死人，一切境界逼迫临身。但将话头，与之抵当。时时检点话头，动中静中，得力不得力。又定中不可忘却话头，忘话头则成邪定，不得将心待悟。不得文字上取解会，不得些少觉触以为了事，但教如痴如呆去，佛法世法打成一片。施为举措只是寻常，惟改旧时行履处。古云：大道从来不属言，拟谈玄妙隔天渊，直须能所俱忘却，始可饥餐困则眠。

天目断崖义禅师示众

若要超凡入圣，永脱尘劳，直须去皮换骨，绝后再苏。如寒灰发焰枯木重荣，岂可作容易想。我在先师会下多年，每被大棒，无一念远离心。直至今日，触着痛处，不觉泪流。岂似尔等咬着些子苦味，便掉头不顾。

天目中峰本禅师示众

先师高峰和尚，教人惟以所参话头，蕴之于怀。行也如是参，坐也如是参。参到用力不及处留意不得时，蓦忽打脱，方知成佛，其来旧矣。这一着子，是从上佛祖了生脱死之已验三昧。惟贵信得及久远不退转，更无有不获其相应者。

看话头做工夫，最是立脚稳当，悟处亲切。纵此生不悟，但信心不退，不隔一生两生，更无不获开悟者。或三十年二十年，未即开悟，不须别求方便，但心不异缘，意绝

诸妄，孜孜不舍。只向所参话上，立定脚头，拚取生与同生死与同死，准管三生五生，十生百生，若不彻悟，决定不休。有此正因，不患大事之不了明也。病中做工夫，也不要尔精进勇猛，也不要尔撑眉努目，但要尔心如木石，意若死灰。将四大幻身，撇向他方世界之外。由他病也得，活也得，死也得，有人看也得，无人看也得。香鲜也得，臭烂也得，医得健来，活到一百二十岁也得。如或便死，被宿业牵入镬汤炉炭里也得。如是境界中，都中动摇。但切切将个没滋味话头，向药炉边枕头上，默默咨参，不得放舍。

评曰：此老千言万语，只教人看话头，做真实工夫。以期正悟，谆切透快。千载而下，如耳提面命，具存全书，自应遍览。

师子峰天如则禅师普说

生不知来处，谓之生大，死不知去处，谓之死大。腊月三十日到来，只落得手忙脚乱。何况前路茫茫，随业受报，正是要紧事在。这个是生死报境。若论生死业根，即今一念随声逐色，使得七颠八倒者便是。由是佛祖，运大慈悲。或教尔参禅，或教尔念佛，令汝扫除妄念，取本来面目，做个洒洒落落大解脱汉。而今不获灵验者，有三种病：第一不遇真善知识指示。第二不能痛将生死大事为念，悠悠漾漾，不觉打在无事甲里。第三于世间虚名浮利，照不破，放不下，妄缘恶习上坐不断、摆不脱，境风扇动处，不觉和身辊入业海中，东飘西泊去。真正道流，岂肯恁么。当信祖师道：杂念纷飞，如何下手！一个话头，如铁扫帚，转扫转多，转多转扫，扫不得，拚命扫。忽然扫破太虚空，万别千差一路通。诸禅德，努力今生须了却，莫教永劫受余殃。又有自疑念佛与参禅不同，不知参禅只图识心见性，念佛者悟自性弥陀唯心净土，岂有二理。经云：忆佛念佛现前当来，必定见佛，即日现前见佛，则与参禅悟道有何异哉！答或问云：但将阿弥陀佛四字，做个话头，二六时中，直下提撕。至于一念不生，不涉阶梯，径超佛地。

智彻禅师净土玄门

念佛一声，或三五七声。默默返问，这一声佛，从何处起？又问这念佛的是谁？有疑只管疑去。若问处不亲，疑情不切，再举个毕竟这念佛的是谁？于前一问，少问少疑。只问念佛是谁？谛审谛问。

评曰：径无前问只看这念佛的是谁亦得。

汝州香山无闻聪禅师普说

山僧初见独翁和尚，令参不是心不是佛不是物。后同云峰月山等六人，立愿互相究竟。次见淮西教无能，令提无字。次到长芦，结伴炼磨。后遇淮上敬兄，问云："尔六七年有什见地？"某答："每日只是心下无一物。"敬云："尔这一络索甚处出来？"某心里似知不知，不敢开口。敬见我做处无省发，乃云："尔定中工夫不失动处便失。"某被说著，心惊便问："毕竟明此大事，应作么生？"敬云："尔不闻川老子道：要知端的意，北斗面南看。"说了便去。某被一问直得，行不知行，坐不知坐。五七日间，不提无字，倒只看要知端的意，北斗面南看。忽到净头寮，在一木上，与众同坐。只是疑情不解。有饭食顷，顿觉心中空亮轻清。见情想破裂，如剥皮相似。目前人物，一切不见。犹如虚空，半昧省来，通身汗流，便悟得北斗面南看。逐见敬下语作颂：都无滞碍，尚有向上一路，不得洒落。后入香岩山中过夏，被蚊子咬两手不定，因念古人为法忘躯，何怖蚊子。尽情放下咬定牙关，捏定拳头，单提无字。忍之又忍，不觉身心归寂。如一座屋倒却四壁，体若虚空，无一物可当情。辰时一坐，未时出定。自知佛法不误人，自是工夫不到。然难见解明白，尚有微细隐密妄想未尽。又入光州山中，习定六年，陆安山中又住六年，光州山中又住三年，方得颖脱。

评曰：古人如是勤辛，如是久远方得相应。今人以聪明情量，刹那领会，而犹欲自附于顿悟，岂不谬哉！

独峰和尚示众

学道之上，那里是入手处？提个话头，是入手处。

般若和尚示众

兄弟家，三年五年做工夫，无个入处，将从前话头抛却，不知行到中途而废，可惜前来许多心机。有志之士，看众中柴乾水便僧堂温暖，发愿三年不出门，决定有个受用。有等才做工夫，心地清净。但见境物现前便成四句。将谓是大了当人，口快舌便，误了一生。三寸气消，将何保任。佛子，若欲出离，参须真参，悟须实悟。或话头绵密无有间断，不知有身，谓之人忘法未忘。有到此忘其本身，忽然记得，如在梦中跌下万仞洪崖，只顾救命逐成风癫，到此须是紧提话头。忽然连话头都忘谓之人法双忘。蓦地冷灰豆爆，始知张公吃酒，李公醉，正好来般若门下吃棒。何以故？更须打破诸祖重关，遍参知识，得知一切浅深，却向水边林下，保养圣胎。直待龙天推出，方可出来扶扬宗教，普度群生。

雪庭和尚示众

十二时中，一贫如洗。看个父母未生前，那个是我本来面目，不管得力不得力昏散不昏散，只管提撕去。

仰山古梅友禅师示众

须要发勇猛心，立决定志。将平生悟得的，学得的，一切佛法四六文章语言三昧，一扫扫向大洋海里去，更莫举著，把八万四千微细念头，一坐坐断。却将本参话头，一提提起，疑来疑去，拶来拶去，凝定身心，讨个分晓，以悟为则，不可向公案上卜度，经书上寻觅。直须辛地断爆地折方始到家。若是话头提不起，连举三遍，便觉有力。若身力疲倦，心识暴燥，却轻轻下地，打一转再上蒲团。将本参话，如前挨拶。若才上蒲团，便打磕睡。开得眼来，胡思乱想。转身下地，三三两两，交头接耳，大语细话，记取一肚皮语录经书，逞能舌辩。如此用心，腊月三十日到来，总用不着。

衢州杰峰愚禅师示五台善讲主

假饶文殊放金色光，与汝摩顶，师子被尔骑来，观音现千手眼，鹦哥被尔捉得，皆是逐色随声，于尔自己有何利益。要明己躬大事，透脱生死牢关，先须截断一切圣凡虚妄见解。十二时中，回光返照。但看个不是心不是物不是佛，是个什么？切莫向外边寻讨。设有一毫佛法神通圣解，如粟米粒大，皆为自欺。总是谤佛谤法。直须参到脱体无依，纤毫不立处，著得只眼，便见青州布衫，镇州萝卜，皆是自家所用之物，更不须别求禅通圣解也。

灵隐瞎堂禅师对制

宋孝宗皇帝问："如何免得生死？"对曰："不悟大乘道，终不能免。"又问："如何得悟？"对曰："本有之性，以岁月磨之，无不悟者。"

大乘山普岩断岸和尚示众

万法归一，一归何处？不得不看话头，守空静而坐。不得念话头，无疑而坐。如有昏散，不用起念排遣。快便举起话头，抖擞身心，猛著精采。更不然下地经行，觉昏散去，再上蒲团。忽尔不举自举，不疑自疑。行不知行，坐不知坐。惟有参情。孤孤迥迥，历历明明，是名断烦恼处。亦名我丧处。虽然如是，未为究竟。再加鞭策，看个一归何处，到这里提撕话头，无节次了也。惟有疑情，忘即举之，直至返照心尽，是名法忘，始到无心处也。莫是究竟么？古云：莫谓无心云是道，无心犹隔一重关。忽地遇声遇色，磕着

擗着，大笑一声，转身过来。便好道怀州牛吃禾，益州马腹胀。

古拙禅师示众

诸大德何不起大精进，对三宝前深发重愿，若生死不明，祖关不透，誓不下山。向长连床上七尺单前，高挂钵囊，壁立千仞。尽此一生，做教彻去。若办此心，决不相赚。如其发心不真，志不猛励。这边经冬，那边过夏。今日进前，明日退后。久久摸索不著，便道般若无灵验。却向外边，记一肚，抄一部，如臭糟瓶相似。闻者未免恶心呕吐。直做到弥勒下生，有何干涉！苦哉！

太虚禅师示众

如未了悟，须向蒲团上冷坐。十年二十年三十年，看个父母未生前面目。

楚石琦禅师示众

兄弟，开口便道，我是禅和。及问他如何是禅？便东觑西觑，口如扁担相似。苦哉屈哉！吃著佛祖饭，不去理会本分事。争持文言俗句，高声大语，略无忌惮，全不识羞。有般底不去蒲团上，究明父母未生以前本来面目。冷地里学客存，指望求福，忏除业障，与道太远在。凝心敛念，摄事归空。念想才生，即便遏捺，如此见解，即是落空亡的，外道魂不返的死人。又有妄认能嗔能喜能见能闻，认得明白了，便是一生参学事毕。我且问尔：无常到时，烧作一堆灰，这能嗔能喜能见能闻的，什么处去也？恁么参的是药汞银禅。此银非真，一锻便流，因问尔，寻常参个什么？答道：有教参万法归一一归何处，又教我只如此会。今日方知，不是，就和尚请个话头。我道：古人公案，有什么不是，汝眼本正，因师故邪，累请不已，向道去，参狗子无佛性话，忽然打破漆桶，却来山僧手里，吃棒。

评曰：天如而下，皆元末及国初尊宿，若杰峰、古拙、楚石，则身经二代者也。楚石为妙喜五世孙，而其见地如日光月明，机辩如雷烈风迅。直截根原，脱落枝叶，真无愧妙喜老人矣！天如以至今日，无四休者。独其语皆提持向上极则事，教初学人做工夫处绝少。仅得一二录，如左。

高丽普济禅师答李相国书

即曾于无字话提撕，不必改参也。况举起别话头时，曾参无字，心于无字，有小熟因地，切莫移动，切莫改参。但于十二时中四威仪内，举起话头，莫待几时悟不悟，亦莫管有滋味无滋味，亦莫管得力不得力。拶到心思不及意虑不行，即是诸佛诸祖放身命处。

评曰：此语录万历丁酉，福建许元真东征，得之朝鲜者，中国未有也。因录其要，而识之。

楚山琦禅师解制

诸大德九十日中，还曾证悟也无？如其未悟，则此一冬，又是虚丧了也。若是本色道流，以十方法界为个圆觉期。莫论长期短期，百日千日，结制解制，但以举起话头为始。若一年不悟，参一年。十年不悟，参十年。二十年不悟，参二十年。尽平生不悟，决定不移此志。直须要见个真实究竟处，方是放参之日也。如未能言前契旨，但将一句阿弥陀佛，置之怀抱，默默体究，常时鞭起疑情。这念佛的是谁？念念相续，心心无间，如人行路到水穷山尽处，自然有个转身的道理。囫地一声，契入心体。

评曰：举起话头为进期，真实究竟为出期，当牢记取。

天真毒峰善禅师示众

果欲了脱生死，先须发大信心，立弘誓愿，若不打破所参公案，洞见父母未生前面目，坐断微细现行生死，誓不放舍本参话头，

远离真善知识，贪逐名利。若故违此愿，当堕恶道。发此大愿，防护其心，方堪领受公案。或看无安要紧在因甚狗子无佛性上着力；或看万法归一，要紧在一归何处？或参究念佛，要紧在念佛的是谁。回光返照深入疑情，若话头不得力，还提前文，以至末句。使首尾一贯方有头绪，可致疑也，疑情不断，切切用心，不觉举步翻身。打个悬空筋斗，却再来吃棒。

空谷隆禅师示众

不可呆蠢蠢地念个话头，亦不可推详计较。但时中愤然要明此事。忽尔悬崖撒手，打个翻身，方见孤明历历。到此不可耽著，还有脑后一槌，极是难透，尔且恁么参去？不参自悟，上古或有之，自馀未有不从力参而得悟者。优昙和尚，令提念佛的是谁？汝今不必用此等法，只平常念去，但念不忘。忽然触境，遇缘。打著转身一句，始知寂光净土不离此处，阿弥陀佛不越自心。

评曰：但时中愤然要明此事，此句甚妙，该摄看话头之法，曲尽。

天奇和尚示众

汝等从今发决定心。昼三夜三，举定本参。看他是个什么道理？务要讨个分晓。日久岁深，不炼昏沉，昏沉自退。不除散乱，散乱自绝。纯一无杂，心念不生。忽然会得，如梦而醒。覆看从前，俱是虚幻。当体本来现成万象森罗全机独露，于这大明国里，也不枉为人，向此法门，也不枉为僧。却来随缘度日，岂不畅哉，岂不快哉！终日念佛，不知全是佛念，如不知，须看个念佛的是谁？眼就看定，心就举定，务要讨个下落。

评曰：毒峰天奇，皆教参究念佛，空谷何故谓，不必用此等法。盖是随机不同，任便无碍。

古音琴禅师示众

坐中所见善恶，皆由坐时，不起观察，不正思惟。但只瞑目静坐，心不精采，意顺境流。半梦半醒。或贪著静境，为乐致见种种境界。夫正因做工夫者，常睡便睡一觉。一醒便起，抖擞精神，挪挲眼目，咬住牙根，捏紧拳头，直看话头落在何处。切莫随昏随沈，丝毫外境不可采著。行住坐卧之中，一句弥陀莫断。须信因深果深，直教不念自念。若能念念不空，管取念成一片。当念认得，念人弥陀与我同现。

异岩登禅师释疑集

问：学人参求知识，或令提个话头，或令疑个话头，同耶别耶？答：才举话头，当下便疑，岂有二理。一念提起，疑情即现，覆去翻来精研推究。功深力极，自得了悟。

评曰：释疑集中。此一段文，最为精当。今人颇有滞此二端而不决者。盖未曾实做工夫故也。

月心和尚示众

愤起新鲜志气，举个话头。要于结末字上，疑情永长，沉沉痛切。或杜口默参，或出声追审，如失重物。务要亲逢亲得，日用中一切时一切处，更无二念。

诸祖苦功节略第二

独坐静室

道安大师，独坐静室十有二年。殚精构思，乃得神悟。

评曰：此老竭精思，乃得神悟，不是一味静坐便了。

悬崖坐树

静琳禅师，弃讲习禅。昏睡惑心，有悬崖，下望千仞，旁出一树，以草藉之，趺坐

其上。一心系念，动经宵日，怖死即重，专精不二，后遂超悟。

草食木栖

通达禅师，入太白山。不斋粮粒，饥则食草，息则依树，端坐思玄。五年不息，因以本打块，块破廓然大悟。

评曰：饶汝草食树栖，若不思玄，漫尔多载，异于深山之野人者，几希。

衣不解带

金光照禅师，十三出家，十九入洪阳山，依迦叶和尚，服勤三载。衣不解带，寝不沾席。又在姑射山，亦如是。豁然启悟。

引锥自刺

慈明、谷泉、琅琊三人，结伴参汾阳，时河东苦寒，众人惮之。慈明志在于道，晓夕不忘，夜坐欲睡，引锥自刺。后嗣汾阳，道风大振。号西河师子。

暗室不忽

宏智禅师，初侍丹霞淳，因与僧征诘公案，不觉大笑。淳责曰：汝笑这一声，失了多少好事，不见道暂时不在，如同死人。智再拜伏膺，后虽在暗室，未尝敢忽。

评曰：论道而笑，古人尚呵，今世谛诙谐，捧腹无厌，丹霞见之，又当何如？

晚必涕泣

伊庵权禅师，用功甚锐，至晚必流涕曰："今日又只恁么空过，未知来日工夫如何？"师在众，不与人交一言。

三年力行

晦堂心禅师，自言初入道，自恃甚易，逮见黄龙先师，退思日用与理矛盾极多，逐力行之。三年祈寒溽暑，确志不移，方得事事如理。而今咳唾掉臂，也是祖师西来意。

圆枕警睡

哲侍者，睡以圆木为枕，小睡则枕转，觉而复起，率以为常。或谓用心太过，答云：我于般若缘分素薄，若不如此，恐为妄习所牵。

被雨不觉

全庵主，为道猛烈。无食息暇，一日倚栏看狗子话，雨来不觉，衣湿方知。

誓不展被

佛灯珣禅师，依佛鉴，随众咨请。邈无所入。叹曰：此生若不彻证，誓不展被。于是四十九日，只靠露柱立地，如丧考妣，乃得大悟。

掷书不顾

铁面昺禅师，行脚时，离乡未久。闻受业一夕遗火悉为煨烬，得书掷之地曰：徒乱人意耳。

坚誓省发

灵源清禅师，初参黄龙心。随众问答，茫然不知端倪。夜誓佛前曰：当尽形寿以法为檀，愿早开解。后阅玄沙语，倦而倚壁，起经行。步促遗履，俯就之，忽大悟。

无时异缘

圆悟勤禅师，再参东山演，为侍者。穷参力究。自云：山僧在众无一时异缘，十年方得打彻。

评曰：十年之间，无一时异缘。试问今一日间，异缘多少，何时得打彻去也。

造次不忘

牧庵忠禅师，初习台教，后志禅宗，谒龙门眼，造次之顷不忘提撕。适纵步水磨，见额云：法轮常转，忽大悟。

忘抵河津

庆寿享禅师，参郑州普照宝公，朝夕精勤。一日以事往睢阳，过赵渡，疑情不散。忘其抵津。同行觉之曰：此河津也。豁然悲喜交集，以白宝公。公曰：此僧卧汉，未在。因教看日面佛语，一日云堂静坐，闻板声大悟。

寝食两忘

松源岳禅师，初以居士参应庵华，不契。愈自奋励见密庵杰。随问随答，密叱曰：黄杨木禅耳。奋励弥切至忘寝食，会密入室问僧，不是心不是佛不是物，师从傍大悟。

口体俱忘

高峰妙禅师，在众胁不沾席，口体俱忘。或时如厕中单而出，或时发函不扃而去。后径山归堂，大悟。

诸缘尽废

杰峰愚禅师，初参古崖石门，佩受法语，昼夜兀坐，不契。后参止严，举不是心不是佛不是物，愈疑乃诸缘尽废，寝食俱不觉知，如气绝者。一夕坐至夜分，闻邻僧咏证道歌云：不除妄想，不求真。豁然如释重负。有夜半忽然忘月指，虚空迸出日输红之句。

杜门力参

移刺楚材丞相，参万松老人，屏斥家务，杜绝人迹。虽祈寒溽暑，无日不参。焚膏继晷废寝，忘食者几三年。乃获印证。

评曰：如是用心，如是证道，是之谓在家菩萨也。吃得肉，已饱来寻僧说禅，独何为哉。

以头触柱

中峰本禅师，侍高峰死关，昼夜精勤，困则以头触柱。一日诵《金刚经》，至荷担如来处，恍然开解。自谓所证未极，弥益勤苦。咨决无息，及观流水，乃大悟。

评曰：自谓所证未极，故终至极处。今之以途路为到家者众矣，嗟夫！

关中刻苦

毒峰善禅师，在清溪进关，不设卧榻。惟置一凳，以悟为则。一夕昏睡，不觉夜半。乃去凳，昼夜行立。又倚壁睡去誓不傍壁，辽空而行，身力疲劳，睡魔愈重，号泣佛前。百计逼拶，遂得工夫日进。闻钟声，忽不自由，偈示：沉沉寂寂绝施为，触着无端吼似雷，动地一声消息尽，髑髅粉碎梦初回。

胁不至席

璧峰金禅师，参晋云海，示以万法公案，疑之三年。偶摘蔬次，忽凝然久之。海问："子定耶？"对曰："定动不关。"海问："定动不关，是什么人？"金以筐示之。海不肯。金扑筐于地，亦不肯。尔后工夫益切，胁不至席。一坐七日，一日闻伐木声，大悟。

独守钝工

西蜀无际禅师，初做工夫，四指大书帖亦不看，只是拍，盲做钝工夫，乃得大彻大悟。

评曰：此意极是，但不明教理者，未宜效颦。

后集一门

诸经引证节略

大般若经

空中声告常啼菩萨言：汝东行求般若，莫辞疲倦，莫念睡眠，莫思饮食，莫想昼夜，莫怖寒热。于内外法，心莫散乱。行时不得左右顾视，勿观前后上下四维等。

华严经

勤首菩萨偈云：如钻燧取火，未出而数息，火势随至灭，懈怠者亦然。释曰：当以智慧钻注一境，以方便绳善巧回转。心智无住，四仪无间，则圣道可生。暂尔起心，暂时忘照，皆名息也。

大集月藏经

若能精动，系念不散，则休息烦恼，不久得成无上菩提。

十六观经

佛告韦提希：应当专心系念一处。

出曜经

智者以慧炼心，寻究诸垢，犹如矿铁，数入百炼，则成精金。犹如大海，日夜沸动，则成大宝。人亦如是，昼夜役心不止，便获果证。

评曰：今人但知息心而入禅那，宁知役心而获果证。

大灌顶经

禅思比丘，无他想念。惟守一法，然后见心。

遗教经

夫心者制之一处，无事不办。

评曰：守一法，制一处，幸有此等语言在。

楞严经

又以此心，内外精研。又以此心，研究精极。

弥陀经

执持名号，一心不乱。

评曰：只此一心不乱四字，参禅之事毕矣。人多于此忽之。

楞伽经

若欲了知，能取所取，分别境界，皆是心之所现者。当离愦闹昏滞睡眠，初中后夜，勤加修习。

金刚般若经

萨陀波仑菩萨，七岁经行住立，不坐不卧。

宝积经

佛告舍利弗，彼二菩萨行精进时，于千岁中，未曾一弹指顷被睡眠之所逼恼。于千岁中，未曾起念称量饮食咸淡美恶。于千岁中，每乞食时，未曾观授食人为男为女。于千岁中，居止树下，未曾仰面观于树相。于千岁中，未曾缘念亲里眷属。于千岁中，未曾起念我欲剃头。于千岁中，未曾起念从热取凉从寒取温。于千岁中，未曾论说世间无益之语。

评曰：此是大菩萨境界，虽非凡夫所及，然不可不知。

大集经

法悟比丘，二万年中，常修念佛，无有睡眠，不生贪嗔等，不念亲属衣食资身之具。

念佛三昧经

舍利弗。二十年中，常勤修习毗婆舍那，行住坐卧，正念观察曾无动乱。

自在王菩萨经

金刚齐比丘，修习正法。诸魔隐身伺之，千岁伺之，不见一念心散可得恼乱。

如来智印经

轮王慧起舍国出家，二千岁系念，亦不倚卧。

中阿含经

尊者阿那律陀、尊者难提、尊者金毗罗，共住林中。后先乞食，各归坐禅。至于晡时，先从坐起者，或汲瓶水，能胜独举。如不能胜，则便以手招一比丘，两人共举。各不相语，五日一集。或两说法。或圣默然。

评曰：此万世结伴修行之良法也。

杂譬喻经

波罗柰国，一人出家，自誓不得应真，终不卧息。昼夜经行，三年得道。又罗阅只国，一沙门，布草为褥，坐其上。自誓云：不得道终不起。但欲睡眠，以锥刺髀，一年之中，得应真道。

杂阿含经

如是比丘，精勤方便。肌肤瘦损，筋连骨立。不舍善法，乃至未得所应得者，不舍精进。常摄其心。不放逸住。

评曰：所应得须知，应得者何事，据此经。则应得尽诸漏，证三明六通成声闻果。若今所期，则应得圆悟心宗，证一切种智成无上佛果。

阿含经

乃至成就三明，灭除暗冥，得大智明，皆由精勤修习乐静独居，专念不休之所致也。

评曰：专念不休，久之则一心不乱。

法集要颂经

若人百岁中，懈怠劣精进，不如一日中勇猛行精进。

评曰：知此义则张善和辈，临终十念往生，可了然无疑矣。

无量寿经

至心精进，求道不止，会当克果，何愿不遂。

一向出生菩萨经

阿弥陀佛，昔为太子，闻此微妙法门，奉持精进。七千岁中：胁不至席，意不倾动。

宝积正法经

乐求大乘，其心勇猛。难舍身命，无所顾惜。修菩萨行，勤加精进，无少懈怠。

六度集经

精进度无极者，精存道奥。进之无怠，卧坐住步。喘息不替。心心相续，不自放逸。

修行道地经

佛言：自见宿命，从无量劫，往返生死。其骨过须弥山，其髓涂地，可遍大千世界。其血多于古今天下普雨，但欲免斯生死之患。昼夜精进，求于无为。

评曰：曰求道，曰闻此微妙法门，曰乐求大乘，曰精存道奥，曰求于无为，如是精进，名正精进。不然从劳形苦志，累岁经劫或沦外道，或堕偏乘，终无益也。

菩萨本行经

直至成佛，皆由精进。

弥勒所问经

佛语阿难，弥勒发意。先我之前四十二劫。我于其后，乃发道意。以大精进，超越九劫，得于无上正真之道。

评曰：释迦以后进，而顿逾四十二劫之先辈，勤惰为之也。经言：食著于名利，多游族姓家。弥勒之所以先学而后成者坐此。则释迦之弃名利，入山林，不亲近国王大臣可知矣。识之哉！

文殊般若经

一行三昧者，应处空闲，舍诸乱意。系心实理，想念一佛，念念相续而不懈怠，于

一念中，即能见十方诸佛，获大辩才也。

般舟三昧经

九十日中，不坐不卧。假使筋断骨枯，三昧不成，终不休息。

评曰：以上二条，具指念佛，而兼诸法门。修净业者，不可不知。

四十二章经

夫为道者，譬如一人与万人战，挂铠出门，意或怯弱，或半路而退，或格斗而死，或得胜而还。沙门学道，应当坚持其心精进勇锐，不畏前境，破灭众魔，而得道果。

评曰：半路退者，自画而不进者也。格斗死者，稍进而无功者也。得胜还者，破惑而成道者也。得胜之由，全在坚持其心精进勇锐。学人但当一志直前，毋虑退，毋畏死，前不云乎：吾保此人，必得道矣。法华云：吾今为汝保任此事，终不虚也。佛既尔保，何虑何畏。

观药王药上二菩萨经

常念大乘，心上忘失，勤修精进，如救头然。

评曰：当勤精进如救头然。今丛林早暮持诵。然诵其文不思其义，明其义不履其事，亦何益也。

宝云经

以心系心，以心住心。心专一故，次第无间。得定心故，心常寂静。

正法念处经

精勤修行则得见谛，是故应当旷野寂静。一心正念，离于一切多语言说。一切亲旧知识来去相见。

阿昆昙集异门足

假使我身，血肉枯竭，唯皮筋骨，连柱而存。若本所求胜法未获，终不止息。为精进故，应深受寒热饥渴蛇蝎蚊虻风雨等触，又应忍受他人所发，能生身中猛利辛楚，夺命苦受毁辱语言。

评曰：本所求胜法未获，终不止息。即宗门所谓本参话头，不破誓不休歇之意也。

瑜伽师地论

六度初三是戒学摄，静虑是心学摄，般若是慧学摄，唯精进遍于一切。

大乘庄严经论

至心学道，发大勇猛，决趁菩提。

阿昆达摩论

菩萨于底沙佛时。合十指掌，翘于一足，以一伽陀，七日七夜汉佛功德，便超九劫。

评曰：观此则法集所称，一日精进，胜百年懈怠，信哉言乎。

西域记

胁尊者，八十出家。少年诮曰：夫出家之业，一则习禅，二则诵经，而今衰老何所进取！尊者闻而誓曰：我若不通三藏经，不断三界欲得六神通具八解脱，终不以胁至席。乃昼则研习教理，夜则静虑凝神。三年悉证所誓。时人敬仰，号胁尊者。

评曰：矍铄是翁，足为懈怠比丘激劝。当知今人，岂但八十，纵饶直抵期颐，尚须努力修进。

南海寄归

善遇法师，念佛四仪无间，寸阴非空。计小豆粒，可盈两载。

法苑珠林

陈栖霞寺沙门惠布，居寺舍利塔西，经行坐禅，誓不坐卧，徒众八十，咸不出院。

观心疏

夫欲建小事，心不决志，尚不能成，况欲排五住之重关，度生死之大海，而不勤劳，妙道何由可具。

永嘉集

勤求至道，不顾形命。昼夜行般若，生生勤精进，常如救头然。

沩山警策

研穷法理，以悟为则。

评曰：则，准也。以悟为准的也。即宗门谓参禅到什么处，是歇工处，今言大悟乃已，不悟不已也。

净土忏愿仪

若坐若行，皆勿散乱。不得弹指顷念世五欲，及接对外人语论戏笑。亦不得托言延缓放逸睡眠，当于瞬息俯仰，系念不断。

法界次第

倍策精进，勤求不息，是名精进根。

心赋

坚求至道，晓夕亡疲。不向外求，虚襟澄虑。密室静坐，端拱守神。

评曰：静业弟子，莫见不向外求，密室静坐之说，便谓不必念佛。须知念字从心，佛即自己。以自心念自己，乌得为外求也。况念之不已，则成三昧，静密孰加焉。

重刻禅关策进后序

古人曰：明窗下古教照心，僧堂前坐禅办道，犹如车两轮，始可与祖意相应也。大凡无照心之办道，必止小见，彼二乘外道并恶知识类是也。无办道之照心，悉落学解，今教律神儒及祖师禅，盖不出之也。是故如真正道人，以正坐禅研究根尘，以真古教精练定慧，况至鞭策怠慢激发中止者。佛祖先鉴，可仰以依行矣。吾闇提老翁，自从幼闻泥犁苦境频求解脱已来，祈神誓佛，水火不怖，责身苦心，寝食稍废，一朝见法华经因缘譬喻之说，错为不足取，失力三四年也。十九岁复在禅丛众寮，因见岩头和尚末后为贼害，大叫一声闻数里外，又大失志，以为现在之害尚不能转，况于泥犁耶。古人秀逸者已如是，则我辈何得免脱。嗟呼佛法虚诞，参禅无实，僧也俗也。我进无所期，退有所羞焉，于是改志放意，恶见日加。次年至浓之瑞云，从事马翁，与温马山辈结伴。互论诗文。一日闲坐之次，翻然思曰：身僧而嗜俗事，志俗而预僧伦，大丈夫恁么打过亦有不保处。时当晒书之节，内外经籍堆在堂上，翁窃往礼拜，恳祷曰：儒佛老庄诸家之道，我以何为师。愿护法天龙，示我于正路。闭目良久，任手把着，得一小册，名《禅关策进》。顶受披之。即撞着引锥自刺章。且其考记曰：昔慈明在汾阳时，与大愚琅琊等六七人结伴参究，河东苦寒，众人惮之，明独通宵坐不睡。自责曰：古人刻苦，光明必盛大也。我又何人，生无益于时，死不知于人，于理有何益。即引锥自刺其股。翁至此志气愤激，如吞醍醐。遂乞求其书于马翁，常为照心办道之友。行住相随。自是踏开岩头丑面目，根尘剥落，触著道镜恶毒手，见知丧尽。年过不惑，见彻鹫岭之藏秘；龄近耳顺，阐扬龙峰之家私。其道走杀天下衲僧，其德惊动王侯士庶者，皆出于他囊中所贮一个之策进者。是故翁常潜慈明语，诫学者曰：老僧少时，日三复此语，而不及也。今老焉止哉。又曰：云栖一生之文字，但此书有补吾宗，汝等他日功有余力，再刊行之，以报祝融之恨。虽然此书间以念佛参究自己，是则是甚夺衲僧颖气，落往生门者不少。若依老僧意，一齐削去可也。何故？狮子不食雕残，猛虎不食伏肉。往生一机还他净家，衲僧门下实智尚不要，何况假名耶？驱耕夫之牛，夺饥人之食。始可以为

真参详而已。客岁辛巳冬，参学虎上座与同友二三子，戮力欲补翁志，便有林氏渡氏等之檀信。遂舍净财，玉成其议。于是请予于加数语以辩来由，仍记先所亲闻事实许多，远传之不朽云。

宝历十二年龙集壬午孟正月

住豆之龙泽东岭头陀圆慈恭书

（录自《续藏经》第二编第十九套）

博山和尚参禅警语（节选）

〔明〕元来

简　介

明代禅宗典籍。明元异元来撰，成正编。一卷。

此书为揭举参禅中常犯毛病，指导参学人如何做工夫，发疑情，参公案的专书。中收"示初心做工夫警语"、"评古德垂示警语"、"示疑情发不起警语"、"示疑情发得起警语"、示禅人参公案警语"、示参禅偈十首"等内容。全书阐述直截简当，义理精明，切中肯綮，被认为是禅门的"切要新书"，是参禅做工夫求大悟门的必读书。日本学者铃木大拙对此书评价甚高，在其论著中多所引用。

示初心做工夫警语

做工夫，最初要发个破生死的坚硬，看破世界身心，悉是假缘，无实主宰；若不发明本具地大理，则生死不破；生死心既不破，无常杀鬼念念不停，即如何排遣？将此一念做个敲门瓦子，如坐在烈火焰中求出相似：乱行一步不停，停止一步不得，别生一念不得，望别人救不得！——当恁么时，只须不顾猛火，不顾生命，不望人救，不生别念，不肯暂止，往前直奔！奔得出，是好手！

做工夫，贵在起疑情，如：生不知何来，不得不疑来处；死不知何去，不得不疑去处。生死关窍不破，则疑情顿发，结在眉睫上，放亦不下，趁亦不去！忽朝扑破疑团，生死二字，是什么闲家具！古德去："大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。"

做工夫，把个"死"字贴在额头上；将血肉身心如死去一般，只有要究明底这一念子现前，这一念子如倚天长剑，若触其锋者，了不可得；若淘滞磨钝，则剑去久矣！

做工夫，最怕耽着静境，使人困于枯寂，不觉不知：动静人厌，静境多不生厌。良以：行人一向处乎喧闹之场，一与静境相应，如食饴食密，如人倦久喜睡，安得自知耶？外道使身心断灭，化为顽石，亦从静境而入。良以：岁久月深，枯之又枯，寂之又寂，堕于无知，与木石何异？吾人或处于静境，只要发明衣线下一段大事，不知在静境始得；于大事求其静相了不可得，斯为得也。

做工夫，要中正劲挺，不近人情：苟循情应对，则工夫做不上，不但做不上，日久月深，则随流俗阿师无疑也！做工夫人，抬头不见天，低头不见地；看山不是山，看水不是水；行不知行，坐不知坐；千人、万人之中，不见有一人；通身内外，只是一个疑团——可谓搅混世界。疑团不破，誓不休心！此为工夫紧要。何谓"搅混世界"？无量劫来，本具的大理，沉沉寂寂，未曾动着，要在当人抖擞精神、天旋地转，自有波翻浪涌一段受用！

做工夫，不怕死不得活，只怕活不得死；如与疑情斯结在一处，动境不待遣而自遣，妄心不待净而自净；六根门头，自然虚豁豁地，点着即到，呼着即应——何愁不活耶？工夫做得上，如挑千斤担子，放亦不下；如觅要紧的失物相似，若觅不着，誓不休心！其中但不可生执、生着、生计：执成病，着成魔，计成外。果得一心一意，如觅失物相似，则

三种泮然没交涉——所谓“生心动念，即乖法体”矣！

做工夫，举起话头时，要历历明明，如猫捕鼠相似：古所谓：“不斩黎奴誓不休！”不然，则坐在鬼窟里，昏昏沉沉，过了一生，有何所益？猫捕鼠，睁开两眼，四脚撑撑，只要拿鼠到口始得；纵有鸡犬在旁，亦不暇顾！参学者亦复如是：只是愤然要明此理，从入境交错于前，亦不暇顾！倘有别念，非但鼠；兼走却猫儿！

做工夫，一日要见一日工夫：若因因循循，百劫千生，未有了的日子！博山当时，插一枝香，见香了便云：“工夫如前，无有损益！一日几枝香耶！一年若干许香耶！”又云：“光景易过，时不待人；大事未明，何日得了！”由是痛惜，更多加策励。

做工夫，不可在古人公案上卜度，妄加解释：从一一领略得过，与自己没交涉！殊不知古人一语一言，如大火聚，近之不得，触之不得，何况坐卧其中耶？更于其间分大分小，论上论下，不丧身失命者几希！……

做工夫，不得沾着世法：佛法中尚沾着一点也不得，何况世法耶？若真正话头现前，——履冰不见寒；踏火不见热；荆棘林中横身直过，不见有挂碍——始可在世法中横行直撞！不然，被境缘转将去，欲得工夫成一片，驴年也未梦见在！做工夫人，不少可文逐句记言记语，不但无益，与工夫作障碍，真实功夫返成缘虑，欲得心行绝处，岂可得乎？

做工夫，最怕比量：将心凑泊，与道转远；做到弥勒下生去，管取没交涉！若是疑情顿发的汉子：剔塞虚空，不知有虚空名字；如坐银山铁壁之中，只要得个活路！若不得个活路，如何得安稳去？但那么做去，时节到来，自有个倒断。近时有等邪师，教学者“不在工夫上。”又云：“古人未尝做工夫。”此语最毒，迷悟后生，入地狱如箭射！大义禅师坐禅铭云：“切莫信道不须参，古圣孜孜为指南。虽然旧阁闲田地，一度赢来得也未？”若不须参，便云“得理”，此是“天生弥勒”，“自然释迦”。此辈名为可怜悯者，盖自己不曾参究，或见古人一问一答便领悟去，逐将识情解将去，便诳妄于人！或得一场热病，叫苦连天，生平解的用不着；或到临命终时，如螃蟹入汤锅：手忙脚乱，悔之何及？黄檗禅师云：“尘劳回脱事非常，紧把绳头做一场；不是一番寒彻骨，争得梅花扑鼻香？”此语最亲切——若将此偈时时警策，工夫自然做得上；如百里程途，行一步则少一步；不行，只住在这里，纵说行乡里事业了了明明，终不到家，当得什么边事？

做工夫，最要紧的是个“切字”：“切”字最有力，不切则懈怠生；懈怠生则放逸纵意，靡所不至。若用心真切，放逸、懈怠，何由得生？当知“切”之一字，不愁不到古人田地，不愁生死心不破；舍此“切”字，别求佛法，皆是痴狂外边走，岂可与做工夫同日而语耶？“切”之一字，岂但离过？当下起善，恶、无记三性：一句话头，用心甚切，则不思善；用心甚切，则不思恶；用心甚切，则不落无记——话头切，无掉举；话头切，无昏沉；话头切，则不落无记。“切”之一字，是最亲切句；用心亲切，则无间隙，故魔不能入；用心亲切，不生斗度，有无等，则不落外道。做工夫人，行不知行，坐不知坐，谓话头现前，疑情不破，尚不知有身心，何况行坐耶？

做工夫，最怕思惟：做诗，做偈，做文赋等——诗偈成，则名诗僧；文赋工，则成文字僧，与参禅没交涉。凡遇着逆、顺境缘、动人念处，便当觉破，提前话头，不随境缘转始得。或云：“不打紧”这三个字最是误人，学者不可不审！做工夫人，多怕落空。话头现前，那得空去？只此怕落空的，便空不去，何况话头现前耶？

做工夫，疑情不破，如临深渊，如履薄冰：毫厘失念，则丧身失命；如疑情不破，则

大理不明；一口气不来，又是一生被中阴牵引，未免随业识去，改头换面，不觉不知！由此则疑上更添个疑，提前话头：不明，决定要明！不破，决定要破！譬如捉贼，须是见藏识得！

做工夫，不得将心待悟：如人行路，住在路上待到家，终不到家只须行到家　若将心待悟，终不悟；只须逼拶令悟。若大悟时，如莲花忽开，如大梦忽觉！良以：梦不待觉，睡熟时自觉；花不待开，时节到自开；悟不待悟，因缘会合时自悟。余云："因缘会合时，贵在话头真切，逼拶令悟；非待悟也。"又，悟时如拨云见天而廓落无衣、天旋地转，又是一番境界。

做工夫，要紧，要正，要绵密，要融豁：何谓"紧"？人命在呼吸，大事未明，一口气不来，前路茫茫，未知何往，不得不紧。古德云："如麻绳着水，一步紧一步。"何谓"正"？学人须具择法眼，三千七百祖师，大有样子；若毫厘有差，则入邪径。经云："唯此一事实，余二则非真。"何谓"绵密"，眉毛与虚空厮结，针扎不入，水洒不湿，不容有毫厘间隙；若有毫厘间隙，则魔乘隙而入。古德云："一时不在，如同死人！"何谓"融豁"？世界阔一丈，则古镜阔一丈；古镜阔一丈；则火炉阔一丈；决不拘执，住在一处，捉定死蛇头；亦不击坠在两头，莽莽荡荡。古德云："圆同太虚，无欠无余。"真到融豁处，则内不见有身心，外不见有世界，始得个头。"紧"而不"正"，则枉用工夫；"正"而不"紧"，则不能入。既入，须要绵密，始得相应；既相应，须要融豁，方为化境。

做工夫，着不得一毫别念：行、住、坐、卧，单单只提个本参话头，发起疑情，愤然要讨个下落。若有丝毫别念，古德所谓"杂毒入心"，岂但伤身命，且伤乎慧命，学者不可不谨！余云："别念"，非但世间法，除究心之外，佛法中一切好事，悉名"别念"；又岂但佛法中事，于心体上，取之舍之，执之化之，悉"别念"矣！做工夫人，多云："做不上。"即此"做不上"便做去；如人不识路，便好寻路；不可云寻不着路，便休矣。如寻着路的，贵在行，直至到家可尔；不得站在路上；不行，终无到家日子。

做工夫，做到无可用心处，万仞悬崖处，水穷山尽处，罗文结角处，如老鼠入牛角，自有倒断也：做工夫，最怕一个伶俐心；伶俐心为之药忌，犯着些毫，虽真药现前，不能救耳！若真是个参禅汉，眼如盲，耳如聋，心念才起时，如撞着银山铁壁相似。如此，则工夫始得相应耳。工夫做的真切，将身心与世界炼得如铁橛子相似，只等渠爆得断、卒得折，更要撮得聚始得。

做工夫，不怕错只怕不知非，纵然行在错处，若肯一念知非，便是成佛作祖底基本、出生死底要路、破魔纲底利器也。释迦大师于外道法一一证过，只是不坐在窠臼里，将"知非便舍"四个字，从凡夫直到大圣地位。此意岂但出世法？在世法中，有失念处，只消个"知非便舍"便做得一个净洁底的好人。若抱定错处，硬是不肯"知非"，纵是活佛现前，救他不得！

做工夫，不可避喧向寂，瞑目合眼，坐在鬼窟里作活计；古所谓"黑下山坐，死水里浸！"济得什么边事？直须在境缘上做得去，始是得力处。一句话头，顿在眉睫上，行里、坐里、着衣、吃饭里、迎宾、待客里，只要明这一句话头落处，一朝洗面时摸着鼻孔，原来太近，便得个省力。

做工夫，最怕认识神为佛事；或扬眉瞬目，摇头转脑，将谓有多少奇特！若把识神当事，做外道奴也不得；做工夫，正要心行处灭，切不可将心凑泊，思惟问答机缘等。洞山云："体妙失宗，机昧终始。"便不堪共语也？若大理彻时，一一三昧从自心中流出，思惟造作，何啻霄壤也！工夫不怕做不上，做不上要做上，便是工夫。古德云："无门，解脱之门"无意，解脱之意。"贵在体悉个入处。

若做不上便打退鼓，纵百劫千生，其奈尔何？疑情发得起、放不下，便是上路。将“生死”二字贴在头上，如猛虎赶来，若不直走到家，必丧身失命！犹可住脚耶？

做工夫，只在一则公案上用心，不可一切公案上作解会：纵能解得，终是“解”非“悟”耶！法华经云：“是法非思量分别之所能到。”圆觉经云：“以思惟心测度如来圆觉境界，如将萤火热须弥山，终不能得。洞山云：“拟将心意学玄宗，大似西行却向东！”大凡穿凿公案者，须皮下有血、识得惭愧始得！做工夫，提起话头，只是知疑情打不破，必竟无第二念，决不可须臾离，可离非道也！工夫不可须臾间断，可间断，非工夫也。真正参究人，如火烧眉毛上，又如救头然，何暇为他事动念耶？古德云：“如一人与万人敌，觌面那容眨眼看？”此语做工夫最要，不可不知！

做工夫，自己打未彻，只可辨自己事，不可教人：如人未到京城，便为他人说京城中事非但瞒人，亦自瞒耳！

做工夫，晓夕不敢自息：如慈明大师，夜欲将睡，用引锥刺之，又云：“古人为道，不食不寝，余又何人耶？”……工夫或得轻安，或有省发，不可便为悟也。博山当时看船子和子尚“没踪迹”句，一日因阅《传灯》，见赵州嘱僧云：“三千里外逢人始得！”不觉打朱布袋，如放下千斤担子！自谓大悟，逮见宝方，如方木逗圆逗孔，始具惭愧！若悟后不见大善知识，纵得安逸，终是未了。宝方勉余偈云：空拶空知功莫大，有追有也德犹微。诱也迦叶安生理，得便宜处失便宜！”此是百尺竿头进步句，衲僧不可不审！……

做工夫，不得做道理会：但硬硬参去，始发得起疑情；若作道理会，只是乾爆爆底，彼以非为是，便不能发疑，又不但不起疑，即以彼物为此物，以此物为彼物，如此谬解，若不开器亲见一回，则终其身而不可辨也！

做工夫，不可作“无事”会，但愤然要明此理；若作无事会，一生只是个无事人，衣线下一件大事终是不了；如人觅失物相似，若觅着便置在无事甲裹，无有觅意，纵然失物现前，亦当面错过，盖无觅物意耳！

做工夫，不可作击石火电光会：若光影门头，瞥有瞥无，济得甚事？要得亲履实践、亲见一回始得！若真真得意，如青天白日之下见亲生父母相似，世间之事更无过者。

做工夫，不得向意根下卜度；思惟卜度，使工夫不得成片，不能发起疑情。“思惟卜度”四个字，障正信，障正行，兼障道眼；学者于彼，如生冤家相似，乃可耳！

做工夫，不得向举起处承当：若承当，正所谓“颟顸侗”，与参究便不相应——直须发起疑情、打教彻、无承当处，亦无承当者，如空中楼阁，七通八达！不然，认贼为了，认奴作郎！古德云：“莫将驴鞍唤作阿爷下颔！”斯之谓也。

做工夫，不得求人说破：若说破，终是别人底，与自己没相干；如人问路到长安，但可指路，不可更向长安事——彼一一说明长安事，终是彼见底，非问路者亲见也。若不力行，便求人说破，亦复如是。

做工夫，不只是念公案：念来念去，有甚交涉？念到弥勒下去时亦没有交涉！何不念”阿弥陀佛”？更有利益。不但教不必念，不妨一一举起话头，如看“无”字，便就“无”上起疑情；如看“柏树子”，便就“柏树子”起疑情；如看“一归何处”，便就“一归何处”起疑情——疑情发得起，尽十方世界是一个疑团，不和在有父母底身心；通身是个疑团，不知有十方世界；非内非外，滚成一团，只待彼如桶箍自爆，再见善知识，不待开口，则大事了毕，始抚掌大笑：回顾念公案，大似鹦鹉学语，亦何预哉！

做工夫，不可须臾失正念：若失了参究一念，心流入异端，往往不返。如人静坐，只喜澄澄湛湛、纯清绝点为佛事，此唤作“失正念”，堕在湛澄中；或认定一个能讲、能谈、

能动、能静为佛事，此唤作“失正念”，认识神；或将妄心捺，令妄心不起为佛事，引唤作“失正念”，将妄心遏捺妄心，如石压草，又如剥芭蕉叶，剥一重一重，终无了底日子；或观想身心如虚空、不起念如墙壁，此唤作“失正念”。玄沙云：便拟心敛念、摄事归空亡外道、魂不散死人！”总而言之，皆失正念故！

做工夫，疑情发得起，更要扑得破；若扑不破时，当确实正念，发大勇猛，“切”中更加个“切”字始得！径山云：“大丈夫汉，决欲究竟此一大事因缘，一等打破面皮，性躁竖起脊梁骨，莫须人情，把身平昔所疑处贴在额头上，常时一似欠人百贯钱、被人追索、无物可偿，生怕被人耻辱，无急得急，无忙得忙，无大得大底一件事，方有趣向分！

示疑情发不起警语

做工夫，疑情发不起，便敛寻行数墨，检讨文字，广求知解，将佛祖言教一串穿却，都作一个印子印定。才举起一则公案，便作道理会去，于本参话头上不能发起疑情，逢人难何着则不喜。此是生灭心，非禅也。或随声应答、竖指擎拳、引笔疾书、偈颂开示，使人参究，亦有意味，自谓得大悟门。殊不知：疑情发不起，皆是识心使然！若肯一念知非，全身放下，见善知识求个入路则可；不然，生灭心胜，久之，则成魔着，殆不可救！

……

做工夫，疑情发不起，将情识妄想心遏捺，令妄心不起；到无起处，则澄澄湛湛，纯清绝点，此识心根源终不能破；于澄湛绝点处，都做个工夫理会：才遇人点着痛处，如水上捺葫芦相似。此是生灭心，非禅也。盖为最初不去参话头，起疑情，纵遏捺得身心不起，如石压草；若死得识心成断绝去，正是落空亡外道；若断灭不去，逢境缘时，即引起识心，于澄湛绝点处，便作圣解，自谓得大悟门——纵则成狂，着则成魔，于世法中诳妄无知，便起深孽，退人信心，障菩提道。

做工夫，疑情发不起，将身心器界，悉皆空去，空到无管带处，无依倚处，不见有身心，不见有世界，非内非外，总是一空，谓“空”便是“禅”，谓“空”得去便是“佛”——行也是空，坐也是空，空来空去，行、住、坐、卧，如在虚空中行。此是生灭心，非禅也。不着，则成顽空，冥然无知；着则成魔，自谓大有悟门，殊不知；与参禅总没有交涉！若真是个参禅汉，发起疑情，一名话头，如倚天长剑，触其锋者，即丧身失命！若不如是，直饶得一念不起时，只唤作了“空无所知”，非究竟也。

做工夫，疑情发不起，遂将识心揣摩，把古人公案胡乱穿凿去，谓是“全提”，谓是“半提，”谓是“向上，”谓是“向下”，是君”是“臣”，是“兼带语”，是“平实语”，自谓见解人所不及，纵一一说得道理，与古人一口吐气；此是生灭心，非禅也。殊不知：古人一语一言，如嚼绵絮团，使人吞不下、吐不出，岂肯与人生出几多解路，引起人识心耶？若疑情发得起，全身拶入去，此解路识心，不待你死去，自然贴贴地！

做工夫，疑情发不起，将身心看破，纯是假缘，其中自有一物往来，能动能静，无形无相，于六根门头放光动地：散则遍周沙界，收则不立纤尘；向这里一认认定，不肯起疑情，不肯参究，便谓了事人！此是生灭心，非禅也。殊不知：生死心不破，将此等为快意，正是弄识神；一朝眼光落地，便作不得主，随识神索引去，随业受报去：若善业多，则生在人间天上，到四相互衰逼将来，便谓“佛法无灵验！”由此夸法，堕在地狱、饿鬼道中，出得头来，知是几多劫数！以此观之，参禅全要见人，若自作主宰，总用不着！

做工夫，疑情发起，便认定个眼能见、耳能闻、舌能谭、鼻能嗅、手能执着，脚能运

弄，是自已一灵真性，向这里度量，谓是悟门，逢人则瞪眼侧耳，手指脚踢，以为佛法！此是生灭心，非禅也。古人唤作“如发间病相似！”又云：“在曲录床上弄鬼皮眼相似！”此来弄去，弄到四大分散时，则弄不去！更有一等恶见，以此为“奇特”，递代相传；受人供养，无惭无愧；逢人向法，则大喝一声，大笑一场！殊不知：从来未曾参究，命根未断；纵行善事，都是魔业，非究竟也。

做工夫，疑情发不起，便欲做有为功行，或做解脱，或行苦行：冬不炉、夏不扇，人来乞衣，便全身脱去，甘心冻死，谓之“解脱”；人来乞食，便自己不食，甘心饿死，谓之“解脱”。更有种种，不可具说；总而论之：皆是胜心所使，诳惑无知！从无知者，谓是“活佛”，谓是“菩萨”，尽其形命，承事供养！殊不知：佛戒中谓：“恶律仪业”虽是持戒，步步结罪！又有一等，烧身燃臂，礼佛求忏，谓之“功课，于世法中亦是好事，参禅分中，当得什么事？古德云：“切莫向他机境上求！”谓：礼佛是机境，求禅是机境，佛法中一切好事悉机境也。不是教你不行此一切善事；但用心一处，此一切善事悉能助发，滋培善根，他日道眼忽开，烧香、扫地，皆佛法也！

做工夫，疑情发不起，便欲散淡去；便欲活泼去；逢人则自歌自舞，自欢自乐；或水边林下，吟咏笑谈；或市井街坊，横行直撞；自谓是个了事人，见善知识开丛林、立规矩、或坐禅、或念佛，或行一切善事，则抚掌大笑，生轻慢心，谤渎心：自不能行道，障人开丛林；自不能说法，障人说法——凡有善知识出世，设几个难问，向人天众前，多答一句，多问一句，喝一声，打一掌；善知识见彼做鬼戏相似，或不理会，他便向人道：“某善知识不会这个道理！”苦哉！苦哉！此是生灭心，久之，则摄入魔道，造无究深孽，受魔福尽，堕无间狱！虽是善因，而招恶果，悲矣！

做工夫，疑情发不起，觉得同众人动止不便，太拘束，太烦紊，便欲向深山无人处住静去，或向一间房屋里住静去。初则硬作主宰，闭目凝心，跏趺合掌，硬硬做去，或一年、二年、一月、两月，不见下落。又有一等，坐得两三日，便坐不住；或看书，或散淡，或做偈、做诗，或闭门打睡，外现威仪；内成流欲；更有一等恶少年，不识廉耻，不信因果，潜行贪欲，逢人则恣口肆意，狂诳无知，自言“我曾见善知识来，”“我得上人法来，”使无知者信受，与彼通好；或结为道友，或招为徒弟；上行下效，自不知非；不肯反省，不肯见人；妄自尊大，大妄语成！此辈名为可怜悯者！今时压大众、求私室，宁不寒心者哉！若真正学道人，慎勿萌此念！正好向众人中参究，彼此警觉，从不悟道，决陷到这般田地！学者不可不警也。

示疑情发得起警语

做工夫，疑情发得起，与法身理相应，见尽大地光皎皎地，无丝毫障碍，便欲承当个事，不肯撒手，坐在法身量边，由此命根不断，于法身中似有见地，似有受用，殊不知：全是子想，古人唤作“隔身句”。既命根不断，通身是病，非禅也。到这里，直须全身拶入，承当了大事，亦不知有承当者。古德云：“悬崖撒手，自肯承当；绝后再苏，欺君不得。”若命根不断，余是生灭心；若命根断去，不知转身吐气，唤作“随身死汉”，非究竟也。这些子，道理不难会，自是行者不肯见人，若遇着善知识，磕着痛处，当下知归；其或未然，则伏尸万里也！

做工夫，疑情发得起，与法身理相应，搅浑世界，得波翻浪涌一段受用。行人耽着此受用，推不向前，约不退后，由此不得全身投入，如贫人遇着座黄金相似，了了明明，知得是金，不能随手得用，古人唤作“守宝汉”，通身是病，非禅也。到这里，直须不顾危亡，始得与法相应，天童所谓“普周法界浑成饭，鼻孔垒垂，信饱参！若不得“鼻孔

龛乖"如坐在饭箩边饿杀，大海里渴杀，济得什么边事？所以道："悟后直须见人。"如古德悟后见善知识，大有样子；若自承当个事，不肯遇人，抽钉拔楔，皆唤作"自欺底汉"耳！

做工夫，疑情发得起，与法身理相应，看山不是山，见水不是水，尽大地逼塞塞地，无纤毫空缺处，忽生一个度量心，似障隔了面前，障隔了身心；提亦不起，扑亦不破；提起似有，放下似无；开口吐气不得；移身换步不得；恁怎么时亦不得；到这里通身是病，非禅也。殊不知：古人用心纯一，疑情发得起，看山不是山，见水不是水，不生度量心，不起别念，硬硬逼投去，忽朝打破疑团，通身是眼，看山依旧山，见水依旧水，山河大地，从什么处得来？求纤毫悟迹，了不可得。到恁么田地，直须见人；若不见水，枯木岩前，歧路中更有歧路！到此不蹉跎，不被枯木桩绊倒者，博山与他结个同参！

做工夫，疑情发得起，与法身理相应，便沉沉寂寂去，休去歇去，一念万年，将疑情钝置法身理中，不得受用；一向死去，无回互，无管带，全被死水里浸杀，自谓之"极则"通身是病，非禅也。石霜会下，如此用功者极多；纵坐脱立亡，不得受用。若受得钳锤，知得痛痒；转得身，吐得气，便是人。若不知痛痒，虽会得法身句，只饶坐断十方，有甚用处？大童所谓："坐断十方犹点额，密移一步看飞龙！"古人大有警语为人处，大有葛藤相委悉，自是人不肯打彻，欲学善知识在人丛马踏之中，千自由、百自在，得不难乎？

做工夫，疑情发得起，与法身理相应，坐到淇不摇处，净裸裸，赤洒洒，没可把，便放身去，不识转位就机，向这里强立主宰，滞在法身边，通身是病，非禅也。沿山云："峰峦挺异，鹤不停机；灵木迢然，凤无依倚！"当知"峰峦灵木"四个字，太煞玄奥，不是乾爆爆地；"不停无依"四个字，太煞活泼，不是死猸獠也。若不究到玄微处，则不知入理之深，若不到活泼处，则不识旋机之妙。道人用心，用到无可用处，正好见人，打翻漆桶，得个撇处，岂可抱愚守株，滞在一隅，甘心做笼中之鹤，退毛之凤哉！

做工夫，疑情发得起，与法身理相应，面前隐隐地似有个物相似；将此"隐隐地"疑来疑去，枕定个前境，便自谓入得法身理，见得法界性：不知此等捏目所成，通身是病，非禅也。若真个入理之人，世界阔一丈，古镜阔一丈，横身当宇宙，求其根尘器界，了不可得，又将何为"身"？将何为"境"？将何物"物"？将何为"隐隐地"？云门亦指出此病，尚有多文。若明得此一种病，则下之三种病，涣然冰释矣！博山当谓学者曰："法身中病最多，直须大病一场，始识得病根！"假饶尽大地人参禅，未有一个不受法身病者——惟除盲、聋、暗、哑者，不在此限。

做工夫，疑情发得起，与法身理相应，见古人道："尽大地是沙门一只眼，尽大地在自己一点灵光里。"又引教中道："一微尘中含无边法界趣。"便向这里领略去。不肯求进益——生不得，死不得，将此解路谓之悟门：通身是病，非禅也。殊不知：纵与理相应，若打不脱，全是理障，堕在法身边，何况被解心牵引，不能入理之深？这个猴子捏不死；既捏不死，又安能绝后再苏耶？当知最初发疑情，便要与理相应；既与理相应，要得个深入；既得个深入，须向万仞岩头翻斛头打将下来，摆手出漳江，始是大人用心也；不然，尽是掠虚汉，非当家种草也。

做工夫，疑情发得起，与法身理相应，行、住、坐、卧，如在月色里，如在灯影里，淡淡地没滋味，全身放下，坐到水澄珠莹之际，风清月白之时，正恁么时，依、正报中都成一片境去，清清净净，伶伶俐俐，自谓之究竟，不得转身吐气，不得入廛垂手，又不肯求人抉择，或自净自界中别生出异念，谓之悟门：通身是病，非禅也。天童所谓"清光

照眼似迷家，明白转身犹堕位！”良以“清光照眼”，岂非“水澄珠莹”、“月白风清”乎？明白转身，更进一步，只消“似迷”、“堕位”四个字一一印定。行人到此，又作么生区处？只须有大转变，拈一茎草作丈六金身用，未为分外；不然，是钉桩摇橹，渔父栖巢，唤作“没血气汉”，打死千个、万个，有什么罪过？

做工夫，疑情发得起，与法身理相应，于法身边生奇特想，见光，见华，风种种异相，便作圣解，将此殊异之事玄惑于人，自谓得大悟门；殊不知通身是病，非禅也。当知此等殊异境像，或是自己妄心凝结而成，或是魔境乘隙而入，或是帝释天人变化试现。妄心凝结者，如修净土人观想不移，忽见佛像，菩萨像等，如《十六观经》中说，悉与净土理合，非参禅要门。乘隙而入者，如《楞严经》中五蕴空时，行人心有所著，魔即随意而现。变化试现者，如菩萨修行时，帝释化身现无头鬼，无五脏鬼；无怖畏心，复现美女身；菩萨无爱染心，复现帝释身，礼拜云：“泰山可崩，海水可竭，彼上人者，难动其心。”故云：“野人伎俩有尽，老僧不见不闻无穷。”若真参学人，纵白刃交加于前，无暇动念，何况静定中不实境相印耶？既无理相应，则心外无境、能观心、所现境，又安在什么处？

做工夫，疑性发得起，与法身理相应，觉得身心轻安，动转施为，不相留碍，此是正偏道交，四大调适，暂尔如是，非究竟也，彼无知者便放下疑情，不肯参究，自谓得大悟门；殊不知：命根无断，纵能入理，全是识心，以识心卜度——通身是病，非禅也。为入理不深，转身太早；纵有深知，不得实用；纵得活句，正好向水边林下保养含蓄，切不可躁进，便欲为人，妄自尊大。当知：最初用心，疑情发得起、结在一团时，只待渠自已迸开，始得受用；不然，稍有理致，便放下疑情，这里定是死不去，定是打不彻，一生虚过；有参禅之名，无参禅之实。只饶入廛垂手，不妨更近大善知识——彼善知识者，是大医王，能一疗重病；是大施主，能施如意——切不可生自足想，不欲见人；当知：不肯见人，为执已见，禅中大病，无过此者！

示参禅偈十首

参禅虽铁汉，毋论期与限。
咬定牙齿关，只教大事办！
猛火熬油铛，虚空都煮烂。
忽朝扑转过，放下千斤担！

参禅莫论久，不与尘缘偶。
剔起两茎眉，虚空颠倒走！
须弥碾成末，当下追本有。
生铁金汁流，始免从前咎！

参禅莫莽鲁，行谊要稽古。
一条弦直心，不遭歧路苦！
拶碎黄龙关，拈却云门普。
这个破落僧，从来不出户！

参禅没主宰，只要心不改。
万汇及尘劳，旋垒谁揪采？
坚硬可擎天，勇决堪抒海。
虽然未彻头，管取前程在！

参禅须审细，莫把工程计。
有条便扳条，无条即扳例。
不亲佛与祖，管甚经和偈？
都来一口舌，心空始及第！

参禅发正信，信正魔宫震！
片雪入红炉，赤身游白刃！
只寻活路上，莫教死水浸！
大散关忽开，倒跨毗卢印！

参禅休把玩，倏忽时光换！
至理及玄奥，秦时镀铄钻！
咄哉丈夫心，着手还自判！

百年能几何，莫待临行乱！

参禅无巧拙，一念贯超越。
识得指上影，直探天边月！
劈开胸见心，刮去毛有血。
分明举似君，不会向谁说！

参禅须趁早，莫待年起老。
耳聩眼朦胧，朝在久难保！
生平最乐事，到此都潦倒。
佛法本无多，只要今时了！

参禅莫治妄，治妄仍成障。
譬欲得华鲸，管甚波涛漾！
至体绝纤尘，妄心是何状？
谨白参禅者，斯门真可尚！
（选自《续藏经》第二编第十七套）

铃木大拙说参禅

铃木大拙

简　介

铃木大拙是日本著名禅学家，他关于禅学研究的论著响誉全世界，他自己也亲身修禅。他对我国古代禅宗禅法深有研究，在他的《禅论集》中极具体地介绍了禅宗的参禅，兹摘要于后，对学习掌握禅宗禅法学大有益处。

筠州黄檗山的一位运禅师（大概是宋初人），对于习禅的问题，提出了如下的开示：

预前若打不彻，腊月三十日到来，管取你热乱！有般外道，才见人做工夫便冷笑："犹有这个在！"我且问你，忽然临命终时，你将何抵敌生死？须是闲时办得下，忙时得用，多少省力！休待临渴掘井，做手脚不迭！前路茫茫，胡钻乱撞，苦哉！苦哉！

平日只学口头三昧，说禅说道，呵佛骂祖，到这里都用不着，只管瞒人，争知今日自瞒了也！

劝你兄弟家，趁色力康健时讨取个分晓！这些关捩子甚是容易，自是你不肯下死志做工夫，只管道"难了又难！"

若是个丈夫汉，看个公案：僧问赵州："狗子还有佛性也无？"州云："无！"但二六时中看个"无"字，昼参夜参，行、住、坐、卧、着衣、吃饭处，屙屎、放尿处，心心相顾，猛着精彩，守个"无"字，日久岁深，打成一片，忽然心华顿发，顿悟佛祖之机，便不被天下老和尚舌头瞒，便会开大口："达摩西来，无风起浪！世尊拈华，一场败阙！"到这里说甚阎罗老子！千圣尚不奈你何！不信道：直有这般奇特！为甚如此？事怕有心人。（《禅兴策进》）

佛顾阇真禅师所提出的忠告是：

"信有十分，疑有一分；疑有一分，悟有十分。"可将平生所见所闻、恶知恶解、奇言妙句、禅道佛法、贡高我慢等心，彻底倾泻，只就未明未了的公案上，据定脚头，竖起脊梁，无分昼夜，直得东西不辨，南北不分，如有气的死人相似！

心随境化，触着还知。自然念虑内亡，心识路绝。忽然打破髑髅，原来不从他得！那时岂不庆快平生者哉！

大慧禅师是十二世纪时的一位伟大公案提倡者，他最常举示的公案之一是赵州的"无"字，但他自己也有一则。他常拿一根竹篦，对大众说道：

唤作竹篦则触（肯定），不唤作竹篦则背（否定）。不得下语，不得无语，不得于意根下卜度，不得扬在无事甲里，不得于举起处承当，不得良久（默然），不得作女人拜，绕禅床，不得拂袖便行——一切慈不得，速道！速道！

如果有人想说话，他便将他打一顿赶出，

"罕有善其机者"。后来有位僧人听了对他说道："夺却你竹篦！"他却说道：

夺却竹篦，我且许你夺却，我（便说），"唤作拳头则触，不唤来拳头则背。"你又如何夺？更饶你道个："请和尚放下着！"我便说"唤竹露柱则触，不唤作露柱则背"，你又如何夺？我说："唤作山河大地则触，不唤作山河大地则背。你又如何夺？"

当时有一位叫做舟峰的长老出来说道："某甲看和尚竹篦子活，如籍没却人家财产了，更要人家纳物事！"大慧听了答道："你譬得极妙！我真要你纳物事，你无所从出，便须讨死路去也！或投河，或赴火，拼得方始死得，死了却缓缓地再活起来。唤你作菩萨则欢喜，唤你作贼汉则恶发，依前只是旧时人！所以古德道：'悬崖撒手，自肯承当；绝后再苏，欺君不得！'到这里始契得竹篦子活。"

在下面所引，录自祖庆所编的的《大慧普说》(1190）的一节文字中，有给他座俯下一位叫做净恭的园头参究的一则公案：

法不可见、闻、觉、知；若行见、闻、觉、知，是则见、闻、觉、知，非求法也——元来这个法不在见、闻、觉、知处。如今才教你离却见、闻、觉、知，你便空劳劳地，无摸索处，无着意处。何故？眼、耳、鼻、舌、身、意都不到，若是眼、耳、鼻、舌、身、意到底思量得底，觑得见底，这个是生灭法。

要你塞却眼、耳、鼻、舌、身、意，如木头疙瘩相似，忽然木头疙瘩会作声！知到这里，如狮子王游行自在，不求伴侣；如象王渡水，直下截流而过，更无周由者也。这个道理，便是平田和尚道：

神光不昧，万古徽猷。

入此门来，莫存知解！

当知见、闻、觉、知，亦能令人入道，亦能令人障道。何故？你若于见、闻、觉、知处得杀人刀、活人剑时节，便能使得见、闻、觉、知；你若不得杀人刀、活人剑，却被见、闻、觉、知使得来七颠八倒，障却道眼，脚跟下黑漫漫地，不得自在！

如今要绝却见、闻、觉、知，得自在时，须是歇得个猢狲子教贴贴地。歇来歇去，行、住、坐、卧、语、默、动、静，如一条线子，莫要放却；你才放却这一条线子时。便被见、闻、觉、知走作。正走作时，还有药医得么？且道：什么药医得？

僧问云门："如何是道？"门云："干屎橛！"这个药便医得。你但行也"干屎橛"，住也"干屎橛"，坐也"干屎橛"，卧也"干屎橛"，作务时也"干屎橛"。举来举去，忽然心无所之，到这个如老鼠入牛角境地，一下便了。若得'喷'地一下时，便好看一大藏教"（儒、释、道）三教圣人所说之语，尽是屋里，不干别人事，尽是这"喷"地一下的。

大慧不厌其烦的要他的弟子重视非语言和推理可及、但可以超越意识的限制、而从意识之中爆出的开悟境界。他的书信和语录中，随处皆见教人直趋此一目标的忠告。他之如此坚持此点，证明他那时候的禅已经退化了——不是堕落而成纯然的寂静主义，就是降格而非古德公案的知解分析。

习禅须以悟入为目的。此事如节日赛舟，虽在静处举行，要以夺标为目的。古德悉皆如此，因为我们知道，悟了才是真得。须是悟了始得，但静默自处，如死人一般坐地，亦不得。何故？不见祖师道："止动归止，止更弥动？"任你怎么压制乱心，若不放弃推寻的习惯，结果总是适得其反。

放弃此种推寻的习惯，将"生死"两字贴在额上，专心参究一则公案，心头纳闷，如欠人家重债相似。举一则公案，不论做什么，不分昼夜。僧问赵州："狗子还有佛性也无？"州云："无！"尽力看这个"无"字，看它里面究竟有些什么？如此用功下去，不久便会发现，这个公案全无滋味（亦即没有任可供推寻的线索可得），但在同时，会有一种喜悦之感偷偷进入你的心中，但不久之后，又有

一种感觉出现，而这个感觉却是一种不安不稳之感。且不要理会这些，只管向前参去，自有老鼠入牛角地时节到来。至此须是转身始得，优柔寡断则不成。

大慧又在另一个地方说道：

但自时时提撕。妄念起时，亦不得将心止遏。"止动归止，止更弥动。"只就动止处，看个话头，须是行也提撕，坐也提撕，喜、怒、哀、乐时，应用酬酢时，总是提撕时节。提撕来，提撕去，没趣味，心头恰如顿一团热铁相似！那时便是好处，不得放舍，忽然心华发明，照十分刹，便能于一毛端现宝王刹，坐微尘里转大法轮！

空谷景隆（1466年间仍在世）对他的徒众亦作过相似的忠告，他说：

赵州"无"字，未悟之时，如银山铁壁。今日也"无！无！"明日也"无！无！"一朝水到渠成，始知铁壁银山，无非别物。只贵退步休心，切切要明生死大事，不可呆蠢蠢念个"无"字虚延岁月，亦不可推详计较，义理曲会，但于二六时中愤愤然要明这个"无"字，忽尔一朝悬崖撒手，打了翻身，方见孤明历历，如是现成！

《禅家龟鉴》的作者，将上面所引各种公案作了一番肯定之后，接着将公案参究的心理历程做了一番充分的描述：

大抵学者，须参活句，莫参死句。凡本参公案上，切心做工夫，如鸡抱卵，如猫捕鼠，如饥思食，如渴思水，如儿忆母，必有透彻之期。

参禅须具三要：一有大信根，二有大愤志，三有大疑情。苟缺其一，如折足之鼎，终成废器。

日用应缘处，只举狗子无佛性话。举来举去，疑来疑去，觉得没理路，没义路，没滋味，心头热闷时，便是当人放身命处，亦是成佛作祖的基本也。

话头不得于举起处承当，不得思量卜度，又不得将迷待悟。就不可思量处思量，心无所之，如老鼠入牛角，便见倒断也。

又，寻常计较安排的，是识情；随生死迁流底，是识情；怕怖憧惶的，是识情，今不知是病，只管在里许头出头没！

此事如蚊子上（咬）铁牛，更不问如何若何，下嘴不得处，弃命一拈，和身透入！

上面所引权威之言，不但说明了公案在被用于求悟方面的功能为何，同时也表明了禅师在用公案促使弟子心灵成熟之初所定的目标为啥了。下面，我想从现代日本临济禅之父白隐禅师的著述中引用两段文字，作为本节的结语，因为，这将可使我们明白看出，自从六祖慧能及其中国门徒以后一千多年以来，禅的心理何以一直没有多大改变的原因。下面是白隐的话：

倘欲了澈无我正理，须得悬崖撒手，再活现成，而得常、乐、我、净四德。如何是"悬崖撒手"？譬如有人，流浪荒山僻谷人迹罕到之处，来至万丈悬崖，崖上满布青苔，其滑无比，无可立足之处。当此之时进又不能，退又不得，真是死路一条！唯一希望，是两手所抓之藤，生命全系于此；万一失手，必然粉身碎骨！

参禅亦然，一手抓住公案，紧张达于极点，而至绝处，如悬崖下，完全不知如何是好，除了偶觉焦躁绝望之外，简直如死一般！当此之时，身心以及所参公案忽然脱落，而得绝处逢生，这便名为"悬崖撒手"。待汝活转来吸一口气，便晓"如人饮水，冷暖自知"？的道理。不亦快哉！

以要言之：公案参究这种发明之所以不可避免，出于下列情况：

（一）禅的修习如果听其自然而不加管节的话，不久就会因为那种贵族式的训练和体验性质而自行消失了。

（二）禅自从六祖慧能过后，经过两三百年的发展，终于逐渐失去了它那种创发的动力，因此之故，如果要它继续生存下去，就得运用某种可以激发禅悟意识的手段，从而

唤起一种新的生命才行。

（三）积极创发的时代一旦过去之后，便有许多名为“话头”、“机缘”、或者“问答”的材料累积起来，成了禅宗史传的主要部分，而这些东西则可引发一种知识解会的活动，对于禅悟经验的培养至为有害。

（四）禅宗自有历史以来，就有一种寂静主义流行其间，威胁到活的禅悟经验，至为危险。寂静主义或所谓的“默照禅”与主知主义或所谓的“看活禅”这两种倾向，自始就互相交战，纵非明争，亦是暗斗。

由于上述种种情况，十与十一世纪时的禅师们，这才采用公案参究的办法，使其发挥下述的功能：

（一）使禅通俗化，以便抵消它的贵族倾向而免于自行灭绝；

（二）给禅悟意识的发展来一次新的刺激，以便加速禅悟经验的成熟；

（三）遏止禅的知解风气；

（四）挽救禅的生命，以免被活埋于寂静主义的黑暗深坑之中。

从上面所录有关公案参究的各种引文看来，可得如下事实。

（一）公案派给学者参究的目的，主要在于体现高度精纯的意境。

（二）遏阻意识思维的作用，这也就是说，制止较为表浅的心识作用，以使更为深切、更为中心，但通常埋于心灵深处的部分出而发挥它的固有功能。

（三）促使有效的意欲中枢（此系一个人的人格的真正基础）尽其最大能力解决公案的问题。这就是禅师们在将“大信”与“大疑”称为真正禅者所不可缺的两大原动力时所指的意思。所有一切伟大禅师皆曾为了得到悟境而不惜牺牲身心性命这个事实，不仅证明了他们对于究竟实相的信心极为宏大，同时也证明了他们那种“探讨”的追究精神亦极强烈，真乃不达目标绝不终止，这也就是说，直到证得佛性的本身，方才罢休。

（四）此种精神的统合一旦到达了最高的程度，便会达到一种中道的意境。研究宗教意识的心理学者称此种意境为“忘形”或“出神”（ecstasy），这是一种有欠正确的说法。禅的这种意境不同于忘形或出神的地方，根本在于：忘形乃是心灵在被动的冥想中出神，致使心识作用暂时不行之际的现象；与此相反的，禅的这种意境则是热切主动发挥当人一切根本功能而致的一种境界——由集中全副力量于一点而得的一种名为“一行三昧”（ekagra）的境界，亦称为“大疑”的一种境界。

这就是经验意识及其意识与潜意识的一切内容即将翻过它的界线，与未知的、那边的、无意识的境域建立知性关系的所在。“忘形”或出神的当中则没有这种翻身或转移的作用，此盖由于它是一种静态的结果，根本不容许作进一步的开展。“忘形”或出神的里面根本没有相当于“撒手”或“悬崖撒手”的情况存在其间。

（五）最后，各种精神功能，起初似皆暂时悬宕，至此，忽然充满了从未梦见的新能力，此种突然的转变，往往可因一种声音，一种影象，或者某种动作的侵入而开成。一种新的生命源头一旦打开，而公案的秘密一旦揭晓之际，便有一种透彻的洞视能力从意识的内在深处产生出来。

对于此等心灵事实，禅宗学者提出了如下的哲理解释：不用说，禅既不是一种心理学，更不是一种哲学，而是一种充满深切意义，含有高尚生活内容的经验。此种经验不但究竟决定，而且有其本身的权威性。它是可以完全满足整个人类要求，但非出于相对知识的究极真理。这个真理必须在当人自己的心中直接体会，没有任何外在的权威可以信赖。纵使是佛陀的言教和祖师的言句，不@多么深刻真实，如果没有吸收、消化、融合到自己的身上，这也就是说，如果不能使它出于自己的生活经验，皆非自己的东西。此

种体会名之为“悟”。所有一切的公案，都是开悟之言，因其不含理智的思维，故而不可以意识认知，不可以意想推知。

祖师并非故意使他的开悟之言变得不可知、不可解；此等语句出于他的内在生命，就象花朵开放或太阳放光一样。因此，我们若是要了解它们，就得象花朵或太阳一样才行，我们必须进入它们的内在生命里面。我们一旦有了与禅师说出此等公案相同的心境，自然就会明白它们了。因此之故，禅师们避免做任何语言的解释；因为那只能在他的弟子心中引起一种知识上的探秘心理而已。知解是一种最大的障碍，甚至是一种不可妥协的死敌，因此，必须将它从心里放逐一阵子，至少是开始习禅之初。因了这个缘故，禅这才重视此种精神的事实甚于观念的摆弄。此等事实一旦得到了直接的体验而证实十分满意，对于禅者的“探讨”之心自然有不可抗拒的魅力。

由于禅特别重视亲身经验的事实，故而才有云门“干屎橛”，赵州“柏树子”，洞山“麻三斤”这一类的公案，因为这所说的都是每一个人的生活中常见的东西。与“一切皆空”、“不生不灭”、“超于因果”或“大千世界在于一微尘中”等等的印度说法相较，中国人说法是多么的亲切啊！

因了这种事实，禅宁可排除知解的活动，将悟的经验意识导入更深的源头。若要求得一种绝然不同的知性经验，休息所有一切的寻讨活动，就得设计一种完全属于知解范畴之内的东西。更明白一点地说，非罗辑可解，非推理可得，非知识的追究可以得而问津，是为禅的特色。因此，在人类努力达到究竟境地的奋斗史上，此种公案的参究，乃是禅悟意识的自然发展。吾人整个的精神系统，可因公案的关系而对悟境的促成发挥最大的效用。

下面所录的一些亲身记述，说明了公案参究促进禅悟意识成熟的切用。这样的例子，已在本论丛第一系列举过三个。它们本身虽是一种心理学的研究，但我这里的目的却是举示公案参究在禅修里面所担任的角色和倡导此种体制的宋代大师们的智慧。

五祖法演（寂于1104年）下第八代法孙蒙山德异禅师，说了如下的一个关于参禅经验的故事：

某年二十知有此事（参禅求悟），至三十二，请益十七八员长老，问他做工夫，都无端的。后参皖山长老，教看“无”字：“十二时中，要猩猩如猫捕鼠，如鸡抱卵，无令间断。未透彻时，如鼠咬棺材，不可移易，如此做去，定有发明（开悟）时节。”

于是，尽夜孜孜体究，经十八日，吃茶次，忽会得“世尊拈花，迦叶微笑”（公案），不胜欢喜，求决三四员长老，俱无一语，或教“只以海印三昧一印印定，余俱莫管。”便信此说。过了二载，景定五年（1265年）六月，在四川重庆府患痢，昼夜百次，危剧濒死，全不得力；海印三昧也用不得；从前解会的，也用不得；有口说不得，有身动不得，有死而已——业缘境界，俱时现前，怕怖慞惶，众苦交逼！

遂强作主宰，分咐后事，高着蒲团，装一炉香，徐起坐定，默祈三宝龙天，悔过从前诸不善案，“若大限当尽，愿承般若力，正念托生，早早出家！若得病愈，便弃俗为僧，早得悟明，广度后学！”

作此愿已，提个“无”字，回光自看。未久之间脏腑三、四动，只不管他。良久，眼波不动；又良久，不见有身，只话头不绝，至晚方起，病退一半；复坐至三更四点，诸病尽退；身心轻安。

八月，至江陵落发（为僧）。一年，起单行脚，途中炊饭，悟得工夫须是一气做成，不可断续。

到黄龙归堂。第一次睡魔来时，就座抖擞精神，轻轻敌退；第二次亦如是退；第三次睡魔重至时，下地拜礼消遣，再上蒲团。规

式已定，便趁此时打并睡魔：初用枕短睡，后用臂，后不放倒身。过二三夜，日夜皆倦，脚下浮逼逼地，忽然眼前如黑云开，自身如新出浴一般轻快。

心下疑团愈盛；不着用力，绵绵现前；一切声色、五欲、八风，皆入不得；清净，如银碗盛雪相似，如秋空气肃相似。却思："工夫虽好，无可抉择。"

起单入浙。在路辛苦，工夫退失。至承天（寺）孤蟾和尚处归堂，自誓："未得悟明，断不起单！"月余，工夫复旧；其时偏身生疮，亦不顾。舍命趁逐工夫，自然得力。又做得病中工夫。

因赴斋出门，提话头而行，不觉过斋家。又做得动中工夫。到此却似透水月华，急滩之上，乱波之中，触不散，荡不失，活泼泼地！

三月初六，坐中正举"无"字，首座入堂烧香，打翻香盒作声，忽然"囗"地一声，识得自己，捉败赵州（"无"字公案的推出者），遂颂云：

没兴路头穷，踏翻波是水。

超群老赵州，面目只如此！

秋间，临安见雪岩、退耕、石帆、虚舟诸大老。舟劝往皖山，山问："'光明寂照遍河沙'，岂不是张拙秀才语？"某开口，山便喝出。自此，行坐饮食皆无意思。

经六个月，次年春，因城回，上石梯子，忽然胸次疑碍冰释，不知有身在路上行！乃见山，山又问前语，某便掀倒禅床，却将从前数则极淆讹公案一一晓了。

诸仁者，参禅大须仔细！山僧若不得重庆一病，几乎虚度！要紧在遇正知见人。所以，古人朝参暮请，决择身心，孜孜切切究明此事。

无准师范（寂于 1249 年）的弟子袁州雪岩祖钦禅师（寂于 1289 年），叙述他的参禅经验说：

山僧五岁出家，在上人（老师）侍下，见与宾客交谈，便知有此事（参禅悟道），便信得及，便学坐禅。十六为僧，十八行脚。在双林远和尚会下打十方，从朝至暮，不出户庭；纵入众寮（大通铺）至后架，袖手当胸，不左右顾；目前所视，不过三尺。

初看（参）"无"字，忽于念头起处，打一个返观，这一念当下冰冷，直是澄澄湛湛，不动不摇，过一日如弹指倾，都不闻钟鼓之声！

十九岁在灵隐挂搭，见处州来书记说："钦禅，你这工夫是死水，不济事；动、静二相，打作两橛。参禅须是起疑情；小疑小悟，大疑大悟。"被他说得着，便改了话头，看（参）个"干屎橛"（公案），一味东疑西疑，横看竖看，却被昏、散交攻，顷刻洁净也不能得！

移单过净慈，结甲（结伙）七个兄弟坐禅，封被肋不沾席（将被单封起，决定不倒身而卧）。外有修上座，每日在蒲团上，如个铁橛子相似；地上行时，开两眼，垂两臂，亦如个铁橛子相似；要与他亲近说话，更不可得！

因两年不倒身，捱得昏困，遂一放都放了。两月后，从前整顿，得这一放，十分精神。原来要究明此事，不睡也不得；须是到中夜熟睡一觉，方有精神。

一日，廊下见修，方得亲近，却问："去年要与你说话，只避我，为何？"修云："真正辨道人，无剪爪之工，更与你说话在！"因问："即今昏散，打屏不去（如何是好？）"修道："你自不猛烈，须是高着蒲团，竖起脊梁；尽身作一个话头，更讨甚昏散？"

依修（指示）做工夫，不觉身心俱忘；清清三昼夜，两眼不交睫。第三日午后，在三门山如坐而行，又撞见修，（他）问："你在此做什么？"（我）答云："辨道。"修云："你唤什么作道？"遂不能对，转加迷闷！

即欲归堂坐禅，又撞见首座，（他）道："你但大开了眼，看是什么道理？"又被提这

一句，只欲归堂，才上蒲团，面前豁然一开，如地陷一般！是时呈似人不得，非世间一切相可喻。便下单，寻修。修见，便道："且喜！且喜！"握手，门前柳堤上行一转。俯仰天地间，森罗万象，眼见耳闻，向来所厌所弃之物，与无明烦恼，原来都是自己妙明真性中流出。半月余动相不生。

可惜不遇大手眼尊宿，不合向这里坐住，谓之"见地不脱"，碍正知见，每于睡着时打作两橛。公案，有义路者，则理会得；如银山铁壁者，却又不会！虽在无师会下，多年入室升座，无一语打着心下事；经教语录上，亦无一语可解此病。

如是碍在胸中者十年。一日，在天目佛殿上行，抬眼见一株古柏，触目省发，向来所得境界、碍膺之物，扑然而散，如暗室中出在白日，从此不疑生、不疑死、不疑佛、不疑祖，始得见径山老人（无准禅师）立地处。好与三十棒！

蒙山德异的弟子铁山琼禅师，有如下的记述：

山僧十三岁知有佛法，十八出家，二十二为僧。先到石霜，记得祥庵主教时时观见鼻头白，遂得清净。后有僧自雪岩来，写得岩"坐禅箴"，看我做工夫却不曾从这里过。因到雪岩，依彼所说做工夫，单提"无"字。至第四夜，通身汗流，十分清爽。继得归堂，不与人说话，专一坐禅。

后见高峰原妙，教："十二时中，莫令有间；四更起来，便摸索话头，顿在面前；略觉困睡，便起身下地，也是话头；行时，步步不离话头；开单、展钵，拈匙、放筋，随众等事，总不离话头；日间、夜间，亦复如是，打成片断，未有不发明者！"依峰开示做工夫，果得成片。三月二十日，岩上堂云：

"兄弟家，久在蒲团上瞌睡，须下地走一遭，冷水盥漱，洗开两眼，再上蒲团，竖起脊梁，壁立万仞，单提话头。如是用功，七日决定悟去。此是山僧四十年前已用之工。"

某即依彼所说，便觉工夫异常。第二日，两眼欲闭而不能闭；第三日，此身如在虚空一行；第四日，曾不知有世间事！其夜倚栏干而立，泯然无知；检点话头，又不打失。转身复上蒲团，忽觉从头至足，如劈破髑髅相似！如万丈井底被提在空中相似！此时无着欢喜处！

举似岩，严云："未在！更去做工夫！"求得法语（开示），末后云："绍隆佛祖向上事，脑后依前欠一槌！以下道'如何'，又欠一槌！"不信此语，又似有疑，终不能决。每日堆堆坐禅，将及半载。

一日，因头痛煎药，遇觉赤鼻，问"哪吒太子析骨还父、析肉还母"话。记得被悟知客问，不能对，忽然打破疑团！

后到蒙山，山问："参禅到什么处是毕工处？"遂不知头。山教："再做定力工夫，洗荡尘习。"每遇入室下语。只道："欠在！"一日，晡时坐至更尽，以定力挨拶，直造幽微。出定后见山，说此境已，山问："那个是你本来面目！"正欲下语，山便闭门。

自此，工夫日有妙处。盖以离岩太早，不曾做得细密工夫。幸遇本色宗匠，乃得到此！原来工夫做得紧峭，则时时有悟入，步步有剥落！

一日，见壁上三祖《信心铭》云："归根得旨，随照失宗。"又剥了一层。山云："个事如剥珠相似，愈剥愈光，愈明愈净；剥一剥，胜他几生工夫也！"

但下语，犹道"欠在！"一日定中，忽触着"欠"字，身心豁然，彻骨彻髓，如积雪猝然开霁，忍俊不禁，跳下地来，擒住山云："我欠少个什么？"山打三掌，某礼三拜。山云："这著子几年，今日方了！"

汝州香山无闻思聪禅师，得法于铁山琼，山是他的习禅经验谈：

山僧初见独翁和尚，令参"不是心，不是佛，不是物（这个公案）。"后同云峰、月山等六人，立愿互相究竟。次见淮西教无能，

令提"无"字。次到长芦结伴炼磨。后遇淮上敬兄，问云："你六、七年来有甚见地?"某答："每日只是心下无一物!"敬云："你这一络索甚处出来?"某心里似知不知，不敢开口敬见我做处无省发，乃云："你定中工夫不失，动处便失。"某被说着，心惊，便问："毕竟，明此大事，应作么生?"敬云："你不闻川老子道'要知端的意，北斗面南看?!'"说了便去。

某被一问，直得行不知行，坐不知坐，五、七日间，不提"无"字，倒只看"要知端的意，北斗面南看!"忽到净关寮，在一木上与众同坐，只是疑情不解，有饭食顷，顿觉心中空、亮、轻、清、见、情、想破裂，如剥皮相似!目前人、物，一切不见，犹如虚空!

半时省来，通身汗流，便悟得"北斗面南看"。遂见敬，敬问："什么人这么来?"某答："非自非他。"又问："非自非他，毕竟是什么?"答云："饥来吃饭，困来打眠。"自是下语作颂，都无滞碍，唯尚有向上一路，不得洒落。

后入香岩山中过夏，被蚊子咬，两手不定，因念：古人为法忘躯，何怖蚊子?尽情放下，咬定牙关，捏定拳头，单提"无"字。忍之又忍，不觉身心归寂，如一座屋倒却四壁，体若虚空，无一物可当情!辰时一坐，未时出定，自知佛法不误人，自是工夫不到。

虽然见解明白，尚有细微隐秘妄想未尽，又入兴州山中习定六年;六安山中又住六年;兴州山中又住三年，方得颖脱。

如前所述，学者在接下公案参究之前，必须有如下的的装备：

(一)发起一种至诚的意欲，誓必解除业力的缠缚和生活的痛苦不可;

(二)切要明白，佛徒生活的目的在于悟道，以使悟的意境臻于圆熟;

(三)切要明了，一切知解努力皆无法达到目的，这也就是说，必须以一种最灵活的办法解决存在的究极问题;

(四)深信开悟就是觉醒埋藏吾人内心深处的佛性;

(五)要有一种强大的追询精神(疑情)，不到体验自身的佛性，绝不罢休。

学者如果没有上列五重装备，要使公案的参究达到成功的目标，恐无指望。

纵使是在性情上有此资格了，他也许不信公案为达到这个目标最有效的利器而无法踏上成功的道路。可能的情形是，华严宗或天台宗的修法，净土宗的念佛或日莲宗的"题目"，也许对他更有吸力。这便是由于前世业力的牵引而起，可以称为宗教秉性的特殊当家的地方了。倘果如此的话，他便因为不能作为一个成功的禅徒而另寻解脱之道了。

即使是在禅者之中，也有视公案为虚构之物而不加采信的人;岂止如此，他们甚至更进一步宣称，悟的本身是一种多余的外物，不在禅的本身系统之内。日本曹洞宗下的绝大多数信徒，都属于这种公案抨击者的一类。人们对于公案的效果和开悟经验之所以有如此分歧的看法，主要出于曹洞和临济宗下的信徒对于禅作了不同的哲理解说。单就习禅而言，曹洞和临济两宗的学者都是达摩和慧能的子孙。

且不论说法如何，一个人如果要参究公案并以公案求得开悟经验的话，那他就得相信公案可以使他达到这个目标才行。现在的问题是：一则公案——至少是第一则公案——究竟怎样打入一个人的意识境域之中，乃至在他努力解答他的意义的时候占据意识的中心呢?显而易见的，公案的里面并无逻辑的义理可说，因为，它的显著目标就在切断每一条思维和想象的路线。举例言之：学者接到"无"这个公案之后，他该怎样对付它呢?毫无疑问的是，他是不可思考它的，因为，逻辑的思考这条路对它是行之不通的。"无"这个公案，就其即不可与狗子的关系着想，亦不可与佛性的关系着想而言，是不会

产生任何意义的；它只是个纯一无杂的"无"。这个公案即不否定，亦不肯定狗子有无佛性——尽管赵州在答复这个问题时用了这个"无"字。这个"无"字一旦被作为一则公案交给初学参究之后，它便成了一个独立无倚的东西；而这便是将它作为一种开眼之器加以利用的禅师们自始就宣布了的。

"柏树子"公案亦然。它只是个"柏树子"，与"如何是祖师西来意"这个问题，没有任何逻辑上的关系。此外，它与泛神论的存在观亦无任何干涉——尽管人们往往认为那是佛教徒的世界观。那么，请问：当这个公案被作为一把开启禅家奥秘的钥匙交给我们运用时，我们对它应该抱持怎样的心态呢？

大体而言，对于一则公案，被用以描述此种心态的中国文字和片语，约有下列几个："提起"（意指 to life），"提撕"（to hold up）"提掇"（to raise），"看"（to see，toregard，to hold before he eye）；"参"（to be concerned with，to be in，to consrlt，to refer to）；"参究"或"体究"（to investigate，to inquire ineo）："做工夫"或"做功夫"（to seek a clue，to search for a solution，to exercise one's mind on a subiect）"崖"或"涯"（to examine）。所有上述术语的用意，皆指："将一则公案继续不断地置于一个人的心眼之前，以使他继续不断地努力寻出一条线索而得看清里面所含的秘密。"

"学起"和"参究"这两个方法，不妨视为一种：因为，将一则公案举起在心眼之前的唯一目的就是看清它里面的意义。当你如此用功下去时，以客观的方式在"无"，"柏树子"或"麻三斤"等等公案之中寻求的这种意义，便会自动使它自已剥脱而出——当然，并非从这个公案剥脱而出，而是从学者自已的心中剥脱而出。这就是公案与参究的心灵完全合而为一，而它的意义亦有由此种合一（打成一片）自动呈现出来的时刻。

因此，如果说，公案是让人体会的，这话也许不太适当。为什么？因为，在体会的当儿，公案与心灵是不分的。又，如果说，心灵理解它自己，这话也不适当，为什么？因为，这种理解是一种反映，是一种事后的结果；因为，心灵乃是理解的重建作用。此时，其间还没有判断，没有主词，没有宾词；此时只有这样的一种惊叹："阿！"这里所用的中文术语十分生动：囫地一下"或"喷一地一发"，含有"冲口而出"的意思。当此之际，便是"打失布袋"，"打破漆桶"，"忽然爆地断"，"忽然啐地折"，"爆地一声"，以及"烁破太虚空"等等的时节。

公案参究中经常用"凝注"或"集中"（concentration）一词，但实际说来，"凝注"或"集中"并非公案参究的真正要点——虽然，这种情况自然会随之而来。参究公案，最最紧要的东西，是契合公案意义的意志或意欲——对于此点，目前尚无适当的表词可用。这个意欲或疑情一旦发生了坚强而又持久的作用，所参的公案必然就会毫无间断地呈现在学者的眼前，而所有一切其他的意念自然就被扫出意识的境域之外。此种排他和扫除作用，乃是一种副产品，或多或少有些意外收获的性质。这就是公案参究与纯然的凝注以及印度禅那（亦即止观）不同的所在。

现在，我们可以看出有两种不同的集中或凝注方式了：其一似以机械的作用而致；其一系以凝情的强化而成，虽然是不可避免的必然现象，但本质上亦属意外的结果。无论用哪一种方式，集中凝注一旦达到了合一的境地，必然的结果，便是悟的终于爆发。但纯正的禅离不了疑情的升起，这可从下面所引的记述见出端倪。

公案的早期提倡者之一——大慧禅师，曾经不断地强调此点，因为，我们可从他那名为《大慧普说》的讲录中看出他不时提出此点，试看下面的语句："拈出你的平生疑处，贴在你的额头上。""毕竟是圣？是凡？是有？是无？将你的话头推到极处。不要怕落空；看

看那个会怕的是什么。毕竟是空？非空？"

大慧从未教我们只是将一则公案举起在心上；相反的他教我们以一种纯然的疑情之力占据注意力的中心，借用他的话说，"此事如大火聚，能烧太末虫，婴之则丧身之命！"如果没有这种富于哲学色彩的疑情作为推进之力，无论什么公案都无法举到它的意识前面的位置上面。因此，禅师们几乎异口同声宣称的一句话便是："参禅之要，在起疑情"大疑大悟，小疑小悟；不疑不悟；是以，应该致疑一则公案开始。"

下面，我们且听听高峰原妙（1238～1295）的说法：

山僧寻常教人做工夫，看个"万法归一，一归何处"的公案。

看时须是发大疑情："世间一切万法，总归一法。'一'毕竟归在何处？"向行、住、坐、卧处，著衣、吃饭处，屙屎、放尿处，抖擞精神，急下手脚。但恁么疑："毕竟一归何处？"决定要讨个分晓！不可抛在无事甲里，不可胡思乱想：须要绵绵密密，打成一片——直教如大病一般，吃饭不知饭味，吃茶不知茶味；如痴如呆，东西不辨，南北不分！工夫做到这里管取心华发明，悟彻本来面目；生死路头，不言可知！

到了十五世纪末期的古音净琴禅师，对于公案参究的用功，则做如下的开示：

学道人当截断诸缘，摒息杂念，单提本参话头，于行、住、坐、卧、苦、乐、逆、顺，一切时中，不得忘失！

善恶境缘，皆由不正思维，但只瞑目静坐，心不精彩，意顺境流；半梦半醒，或贪静境，致见种种境界。

若是正因衲子做工夫，当睡便睡，一觉便醒；起来抖擞精神，摩娑两眼；咬定牙关，捏紧拳头；专心正念，切切思思；疑来疑去，到山穷水尽时节，忽然疑团迸散，顿见自己一段本地风光，非从人得！

天琦本瑞禅师，教人参禅的话则是：

除去心中谄曲，截断人我，贪，嗔，直教一念不生，万缘顿息，然后向此干干净净处提个话头："万法归一，一归何处？""一归何处？毕竟一归何处？"

或上下通参，或前后考究，或单追"何处？"举定不令浮沉；字字明白，句句皆参；其目如睹，其耳如听；审定参详，念念相续，心心无间，绵绵不绝，密密常然。苦有一句不参，只这一句便是妄念，唯其不参，所以为妄，亦名狂念。

今时学者，一味去念，齐声呐喊，只图其熟，故不肯参。若然不参，直饶念到弥勒下生，也只讨得一场口滑，又不识着，更道："我不提自提，不举自举？"如何不得开悟？

大众，决不是教你念话头，决不是教你炼昏沉，纵然不睡，又中何用？也只是个精魂！这段生涯，决不是这个道理！你莫错用其心！吾今告汝：莫生疑谤！我终不以狂言诈语，图名受利，误赚诸人！

不是教你不念话头，不是教你不炼昏沉。你若不参话头、炼到尽未来际，又且如何？终是蒸砂作饭，纵经尘劫，只名热砂，决不成就！

欲求开悟，须是大起参情，参究：'一归何处？'念中起参，参中起念；一挨一拶，一拶一挨；无缝无隙，无空无缺。因其参情绵密，日用之中，自然行不知行，住不知住，坐不知坐，卧不知卧；东、西不辨，南、北不分，不知有六根、六尘，大忘人世，昼夜一如！

若不参情结秀，凭何得个废寝忘餐，至此境界？倘到这地面，不可便为工夫；猛著精彩，更加一拶，直得虚空粉碎，万象平沉；又如云消日出，世间、出世间，独露无私；信手拈来，无有不是；千圣万贤，笼罩不住；复看生死涅槃，果如做梦！到这里，方信说话苦口相劳，元素的实不虚！

大众，但办肯心，必不相赚！（《皇明名僧辑略》）

楚山绍琦说：

但将平日所缊一切知见扫荡干净，单单提起一句"阿弥陀佛"，置于怀抱，默默体究，常时鞭起疑情："这个念佛的毕竟是谁？"反复参究：不可作"有无"卜度，又不得将心待悟；但有微尘些许妄念存心，皆学障碍，直须打并，教胸中空荡荡无一物，而于行、住、坐、卧之中，乃至静、闹、闲、忙之处，都不用分别计较——但要念念相续，心心无间；久久工夫纯一，自然寂静轻安。便有禅定现前！

尚正念不得纯一，昏散起时，亦不用将心排遣；但将话头轻轻放下，回光返照，看这妄想、昏沉从什么处起？只此一照，则妄想昏沉当下自然顿息！日久坚持此念，果无退失，蓦然工夫入妙，不觉不知一拶，疑团粉碎，历劫尘劳当下冰消瓦解，只个"身心"二字亦不可得矣！於这不可得处豁开顶门正眼，洞彻性空源底，自当点首一笑，始知涅槃、生死、秽土、净邦，俱为剩语！到此，始信山僧未曾有所说也！

更须向真正钳锤下搂空悟迹，掀翻窠臼，然后证入广大、甚深、无碍、自在，不思议解脱三昧境中，同佛受用：以斯治国泽民，则可以垂拱无为而坐致太平者矣！以此超脱生死，则应用施为而无不可者也！

毒峰季善出世于十五世纪的下半叶，经常提倡由疑起悟的法门，略见下面所引：

果欲了脱生死，先须发大信心，立弘誓愿：若不打破所参公案，洞见父母未生前面目，坐断微细现行生死，誓不放舍本参话头，远离真善知识、贪逐名利！若违此愿，当堕恶道！发此大愿，防护其心，方堪领受公案。

或看"无"字，要紧在"因甚狗子无佛性"上著力；或看"万法归一"，要紧在"一归何处?"或参究念佛，要紧在"念佛的是谁?"回光返照，深入疑情。若话头不得力，还提前文，以至末句，使首尾一贯，方有头绪可致疑也。疑情不断，切切用心，不觉举步翻身，打个悬空筋斗，却再来吃棒！

空谷景隆禅师（传见袾宏所编的《皇明名僧辑略》），似乎是一位提倡参禅与念佛的宗匠，但就其劝令弟子力参公案而言，他则主张以疑情掌其持续之力，因为他曾表示公案必须"默默参究"，"无"字必须"愤愤然"决定"要明"，学者必须如此自念："因有心身，此心存活；死了烧了，何处安身?"若要切知"一归何处?"学者必须回光返照，切实究明究在何处。

所有上列各位禅师，都是元末明初、公案制度成为一种定法时代的人；他们都一致同意，对于公案的意义，或如此追询的精神本身，保持一种坚强的"疑情"，是参禅的要点。公案并不只是像磁石一般吸住一个人全副心力的一种东西举在他的心眼之前而已；这种举起的作用必须得到强有力的精神潜流的维持和支援才行，否则的话，如果没有此种后援，这种"举起"就变成一种机械作用而失去它的创造之力了。

我们也许要问：这种机械的方法为何亦不与禅的精神完全相合呢？为何偏重此种疑情的办法呢？在参究公案的过程当中何以要一直保持疑问的精神呢？这与由此而来的开悟本身的性质有何关系呢？禅师们之所以一致强调疑情的重要性，在我看来，是因了如下的一个事实：公案参究的最终目的，在于唤起曾在早期禅者心中自然成熟的那种禅悟意识。此盖由于，这些早期禅者，在尚未习禅之前，几乎全部都是优秀的佛教哲学的学者，实在说来，正因为他们对于教理实在太熟悉了，这才终于对它不能感到满足；因为，他们终于体会到，除了纯然的分析和知识的理解之外，尚有更深一层的东西含在它的教义里面。因此之故，他们想要窥探幕后真相的意欲，大都十分热切。

总是藏在万象背后，但可在吾人心中体会得到的那个"心"、"佛性"，或者"潜意识"，究系什么呢？他们极欲以直觉或直观的

办法直接体会到它，就像一切诸佛所做的一样。在这种求知意欲的驱使之下，亦即在这种“究系什么”的疑情的驱使之下，他们那样热切而又坚持不懈地回光返照，结果，终于叩开了封闭秘密的大门而得到了恍然大悟。如此持续不断地叩门，乃是使他们的禅悟意识得以成熟，似乎经常出现的一种先决条件。

参禅的目的就是以一种方便的办法促成这种强烈的意境，因为，禅师们总不能坐着等待禅的天才自动自发地，因而难得一见地从他们那些魄力较次的弟兄之间脱颖而出啊！除非禅的贵族性得到相当的调和，以使中等根基的人亦可得有禅师的生活境界，否则的话，禅的本身很快就会从菩提达摩及其门徒苦心孤诣地加以培植，使之根深蒂固的这个国土上消失了。由此可见，禅必须民主化了，这也就是说，必须系统化或体系化了。

保宁仁勇禅师，在他的一篇讲录中表示：

山僧二十余年挑囊负钵，向环海之内参善知十数余人。自家并无个见处，有若顽石相似；参底尊宿，亦无长处可相利益。自此一生，作个有无所解底的人。幸自可怜生，忽然被业风吹到江宁府，无端被人上当，推向十字路头，住个破院，作粥饭主人，接待南北。事不获已。随分有盐有醋，粥足饭足。且恁么过时。若是佛法，不曾梦见！

设使所有的禅师，都将他们对禅的看法提得那么高不可攀的话，那又有谁能够继承他们的衣钵，将他们的经验和教法传给后代而“毋令断绝”呢？

石因法薰（1170～1244）说：

能行祖道何其少，陡而且深超陷坑。

若不伸手助行人，庭前绿苔任其生！

不用说，禅的这种看法，正是我们不得不祈望于真正禅师的地方，但当禅院的绿苔没有任何人类来踩时，禅的命运将会怎样呢？这条道路必须弄得可以行走、有人问津才行，至少也要弄到相当可行的程度才行；必须设计某种方便的办法，才能吸引一些有心之人，因为，这些人也许有一天会成为禅的真正传灯者哩！

公案参究一法的兴起，可说是禅宗史上的一种自然发展。因此之故，第一则公案的功用就只有是以权巧的办法唤起早期禅进行以较自发的方式体验到的那种意境。这话的意思是说，使此追究的精神（疑情）达到“集中”或“凝注”的一点。公案没有逻辑的线索让你以知解的办法加以掌握，因此，尚未入道的初学就只有从逻辑转向心理，从观念转向经验，从他的表面转向他的最内生命了。

诚然，公案确实是不用推理的办法，这也就是说，它并不以外力加以阻止；但当公案象“银山铁壁”一样摆在学者眼前，挡住任何思维或想象之后，他就只好放弃推理这条道路了。他必须另找一条进路才行。他不可放弃他的追究精神，因为这就是使他在突破铁壁时愈挫愈奋的法宝。公案只要得到适当的引介，它就不但不会挫折这种追究的疑情，而且给它更大的激励。

早期禅者之所以对于知识的解会感到不满，终而至于求教一位禅师，因而得知他们需要于他的地方，原因就在这种追究的心灵。若没有这种来自内部的不时敦促，他们也就不妨以经论所可给他们的哲理教导为满足了。因此之故，这种来自内部的敦促是不可忽视的力量，纵然到了公案参究取代较为自发的禅悟经验之时，依然如此。因此之故，此种“参情”或“疑情”——只是这种出自内部的敦促追究的精神——到了今天，一直都是习禅的第一要著，并未改变。因此之故，禅师们这才苦口婆心地劝勉学者说：“看你死了烧了何处安身！”或云：“你今抖擞精神，自著精彩，参个万法归一！”或云：“须是大起疑情，参究：一归何处？念中起参，参中起念，决不动摇！”或云：“看他是个什么境界，是个什么道理？务要讨个分晓！”或云：“只

持一句本参话头：自疑，自问，自逼，自退，自攻，自究——不许求人说破！不许依义解明！"

学者一旦以此种态度掌握了公案，禅的疑情对他便成了一种活的东西，而公案亦然。所究的问题即然是一种活的、而非死的东西，由此而来的禅悟，也就不得不是一种真正活的经验了。

如果用形而上学的方式加以陈述，我们不妨说，对于疑情之所以坚持不懈的追究下去，系因有一个坚固不拔的信念为其基础：深信每一个众生皆有佛性的妙用。实在说来，引导我们参究"一"之归处的，就是这个佛性的本身。学者保持此种疑情，实际上就是佛性的显露。所以，古德有云："信有十分，疑有十分；疑有十分，悟有十分。"（《会元续略》）并非无因。

"信"与"疑"，不但不互相对立，而且相辅相成。古代大师对于公案参究何以那样坚持大疑的道理，如今已经显得可以理解了。可能的是，他们也许并未意识到有个道理活在他们的开示里面。佛性的显露，唯有不息的敲门，始可体认出来，难道如此敲门不是一响参究的疑情么？中文"疑"这个字，我在此将它译作"追究的精神"（spirit of inquiry），字面上的原意是"怀疑"（to doubt）或"起疑"（to suspect）。但在此处，还是将它译为"追究"、"追询"或"质疑"（to inquire），比较恰当。因此，所谓"大疑"，意思就是"由一种极度强烈的追究精神而来的重大的心灵专注"了。

白隐禅师在他的一封信中谈到念佛与参禅（公案）的优劣时曾说：

参禅至要，在起疑情，使疑团凝结。故云：大疑之下有大悟；疑有十分，悟有十分。又佛果和尚云："不疑话头，是为大病。"参禅的人，大疑一旦现前，便有打发的时节；百人如此参，便有百人悟去；千人如此参，便有千人悟去；人人如此参，人人皆有归家的时节。

若得大疑现前之时，只四面空荡荡地，虚豁豁地；不知生，不知死；如在万里层冰之中一般，如坐琉璃瓶里相似，分外清凉，分外皎洁；痴痴呆呆，坐时忘起，起时忘坐。

胸中无一点情念扰动，浑身只是一个"无"字，恰如长空矗立一般。当此之时，勿怀愁忧，不起分别，只是一股着气拶进，决不稍退，忽然如冰盘掷摧，如玉楼推倒相似，便有从未之见，从未之闻的大欢喜。

……因此，且努力参个赵州"无"字，看它是何道理。抛开一切情念、思想，单单参个"无"字，只要疑情不散，定有大悟到来的时节……因有疑情，才得如此；若无疑情，便不会达到这个顶点，因此，我敢保证，疑情是达到目标的羽翼。（《远罗天釜》）

不起疑情的机械式的公案举起法，何以不被禅师们采用的实际原因之一，是由于这种方法只能使学者的心力集中于纯然的文字或音声上面。虽然这也许并不完全是一种坏事，只是，正如我们将要谈到的一样，我们将无法象白隐等人所坚持的一般，达到忽然大悟之前的那种极度大疑、高度集中的阶段。

疑情一旦现前，禅悟的道路不但更易铺好，而且更加踏实，不仅因为禅悟是使疑情得到满足的东西，尤其要紧的是，疑情可以唤醒埋葬吾人生命根底的信心。禅师有言："有信即有疑"，这也就是说，只要有信心，就会有疑情，因为疑即是信。应该在此说明的是，就参禅而言，起疑或追究，并非表示否定或不信，而是意欲看个究竟，抛开介于能看与所看之间的一切，与要看的那个东西的本身作直接的接触。此时，学者虽然还不知道要看的东西究竟是个什么样的东西，但他已经相信它就在他自己里面了，单是言语的形容或理智的说明，无法使他感到满足；他所信的东西，不能因此而得到证实。意欲得到实证，要使他的信心得到坚固而又究竟的建立，就象感官所觉所晓一样，意在唤醒一

种疑情——一种追究的精神，而这种疑情的要义，便是禅师们坚持主张的要点。由此可见，机械地复诵公案，便可说与禅的精神不相为谋了。

有一篇名叫《博山和尚参禅警语》的文章成于明末时代，对于疑情问题有详细的讨论。下面所引，是这方面的一个节要。

（以下引《示初心做工夫警语》全文略，见本书《博山和尚参禅警语》）

促使疑情成熟之法，约如下述：

（一）不虑世事。

（二）不贪静境。

（三）不为琐事所困。

（四）时时自警，如猎捕鼠。

（五）集中精神，专究公案。

（六）不于无可解释处妄求知解。

（七）不以聪明伶俐对之。

（八）不作“无事”解会。

（九）不以暂时证明为究竟。

（十）不似念佛、念咒般地念诵公案。

学者如能遵守上列警告，必可发起疑情；否则的话，不但疑情发不起，而且会走入歧路，永远不脱生死束缚，亦即永远没有证悟的可能。

（以下又引《示疑情发不起警语》全文略，见本书《博山和尚参禅警语》）

学者可能陷入的歧路：

一、广求知解，强从公案中求其逻辑的内涵。

二、厌喧求静，喜到寂无人处坐去。

三、以妄遏妄，希令妄心不起。

四、空心静坐，拟将身心器界悉皆空去。

五、依已知解，穿凿古人公案。

六、认有一物，出入六根门头、放光动地。

七、妄以六识，行善行恶。

八、欲以有为功德，妄求佛果或究竟解脱。

九、散诞活泼，不守戒律，障自障他。

十、妄自尊大，自不知非，不肯反省。

如上所列，总而言之，皆因疑情不切，故与公案参究的精神不相为谋。

（以下又引《示疑情发得起警语》全文略，见本书《博山和尚参禅警语》）

最后，吾人之所以终于能够达到白隐禅师所说的“大疑”，而至“看山不是山，见水不是水”的“凝聚”或“合一境界”，就从运用这种“疑情”而致，此盖由于，到此时候，“杂多”便失去了它们的意义，而在学者心中呈现了“同一”的面貌。但这亦只是走向“看山还是山，见水还是水”的最后大悟境界之中的一个阶段而已，如将此种大疑的凝聚状态视为究竟，便没有转身的余地，便没有顿悟的机会，对于究竟的真理便没有透入与洞视的可能，对于生死的系缚便没有割断的希望了。

（选自《铃木大拙禅论集》，徐进夫译，有删节）

行禅图　行禅法

万法归一，一归何处？有者个在，又恁么去！

随时随处，逍遥于庄子无何有之乡；不识不知，
游戏于如来大寂灭之海。

《维摩经》云：举足下足，皆从道场来；《法藏集》云：昼心夜心，常游法苑去。

行亦能禅坐亦禅，圣可如斯凡不然。论人步履之间，不可趋奔太急，急则动息伤胎。必须安详缓慢而行，乃得气和心定，或往或来，时行时止，眼视于下，心藏于渊。即王重阳所谓两脚任从行处去，一灵常与气相随，有时四大醺醺醉，借问青天我是谁。白乐天云：心不择时适，足不择地安，穷通与远近，一贯无两端。宝志公云：若能放下空无物，便是如来藏里行。



若天朗气清之时，当用立禅纳气法而接命。其法曰：脚根着地鼻辽天，两手相悬在穴边，一气引从天上降，吞时汩汩到丹田。或住或立，冥目冥心，检情摄念，息业养神。已往事，勿追思；未来事，勿迎想；现在事，勿留念。欲得保身道诀，莫若闲静介洁；要求出世禅功，无如照收凝融。昔广成子告黄帝曰：目无所见，耳无所闻，心无所知，神将守形，形乃长生。其意大同，允为深切。

立禅图　立禅法

心无所住，湛然见性。体用如如，廓然无圣。（见图）



坐禅图　坐禅法

帝尧之安安，文王之雝雝，孔子之申申，庄周之止止。

坐久忘所知，忽觉月在地，泠泠天风来，蓦然到肝肺。

俯视一泓水，澄湛无物蔽，中有纤鳞游，默默自相契。

无事此静坐，一日如两日，若活七十年，便是百四十。



静坐少思寡欲，冥心养气存神，此是修真要诀，学者可以书绅。

坐不必趺跏，当如常坐。夫坐虽与常人同，而能持孔门心法，则与常人异矣。所谓孔门心法者，只要存心在真去处是也。盖耳目之窍，吾身之门也；方寸之地，吾身之堂也；立命之窍，吾身之室也。故众人心处于方寸之地，犹人之处于堂也，则声色得以从门而摇其中；至人心藏于立命之窍，犹人之处于室也，则声色无所从入而窥其际。故善事心者，潜室以颐晦，而耳目为虚矣；御堂以听政，而耳目为用矣。若坐时不持孔门心法，便是坐驰，便是放心。《坛经》曰：心念不起名为坐，自性不动名为禅。坐禅妙义，端不外此。（见图）

卧禅图　卧禅法

开心宗之性，示不动之体，偕梦觉之真，入闻思之寂。

扫石焚香任意眠，醒来时有客谈玄。松风不用蒲葵扇，坐对清崖百丈泉。

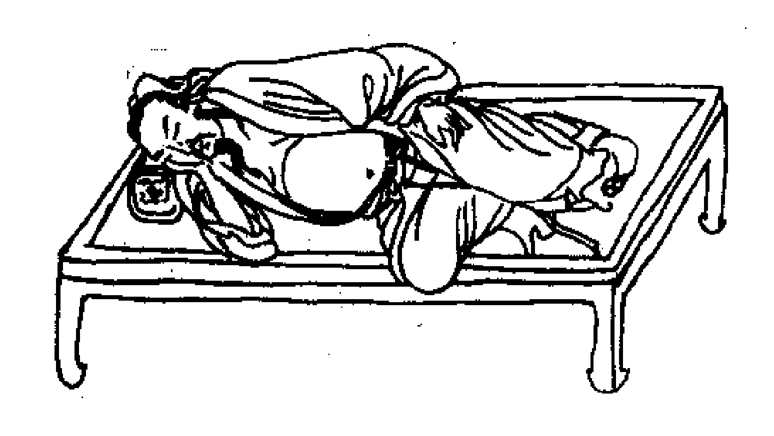
古洞幽深绝世人，石床风细不生尘。日长一觉羲皇睡，又见峰头上月轮。

人间白日醒犹睡，老子山中睡却醒。醒睡两非还两是，溪云漠漠水泠泠。

元神夜夜宿丹田，云满黄庭月满天。两个鸳鸯浮绿水，水心一朵紫金莲。

觉悟时切不可妄想，则心便虚明；纷扰中亦只如处常，则事自顺遂。

古人有言：修道易，炼魔难。诚哉是言也。然色魔、食魔易于制伏，独有睡魔难炼，是以禅家有长坐不卧之法。盖人之真元，常在夜间走失，苟睡眠不谨，则精自下漏，气从上泄，元神无依，亦弃躯而出，三宝各自驰散，人身安得而久存哉！至人睡时，收神下藏丹窟，与气合交，水火互相拘钤，则神不外驰，而气自安定矣。今以常人言之，神则寄之于目矣，而夜寐既熟，则藏之于肾，至夙兴之时，而目之神有不爽然清乎？藉其不夜，而肾神岂能清？今又以天道言之，日则丽之于天矣，而夜沦地中，则藏之于海，至启明之候，而天之气有不爽然清乎？藉其不夜，而海气岂能清？此则《崔公入药镜》所



谓水火交，永不老是也。今之人，愦然而睡，忽然而醒，是何物主之而使之觉也？夫魂与神并则觉，魄与尸合则昏。昏者死之根，觉者生之兆。魂属阳而喜清虚，魄属阴而好何其不能行乎？心固在也，何其不能喜、不能始乎？由此观之，则其殆也，似为无知而无觉矣，而人之睡而梦也，驰骋。魄者，鬼也；魂者，神也。神则日接之于物，夜形之于梦，黄粱未熟，南柯未寤，一生之荣辱富贵，百岁之悲忧悦乐，备尝于一梦之间。使其去而不还，游而不返，则生死路隔，幽冥之途绝矣。由是观之，人不能自生，而其所以生者，梦中之人为之也；人不能自死，而其所以死者，梦中之人为之也。然不知所以梦，则亦不知所以死；不知所以觉，则亦不知所以生。梦中之有觉者，以梦之中而自有真觉者在焉，死中之有生者，以死之中而自有长生者在焉。是故因觉知生，因梦知死，知斯二者，可以入道矣。夫人之觉也，耳其有不能听乎？目其有不能视乎？手其有不能持乎？足其有不能行乎？心其有不能喜、不能怒乎？而人之睡也，耳固在也，何其不能听乎？目固在也，何其不能视乎？手固在也，何其不能持乎？足固在也，何其不能行乎？心固在也，何其不能喜、不能怒乎？由此观之，则其死也，似为无知而无觉矣，而人之睡而梦也，而梦之时亦有耳能听矣，而其听也，何其不属于人之耳乎？亦有目能视矣，而其视也，何其不属于人之目乎？亦有手能持矣，而其持也，何其不属于人之手乎？亦有足能行矣，而其行也，何其不属于人之足乎？亦有心能喜、能怒矣，而其喜也、怒也，何其不属于人之心乎？由此观之，则其死也，似为有知而有觉矣。然死生通乎昼夜之道、梦觉之常者乎！古之真人，其觉也无忧，其寐也无梦，故无梦地位，非道成之后，不能到也。然初机之士，炼心未纯，昏多觉少，才一合眼，元神离腔，睡魔入舍，以致魂梦纷飞，无所不至，不惟神出气移，恐有漏炉迸鼎之患。若欲敌此睡魔，须用五龙盘体之法。诀曰：东首而寝，侧身而卧，如龙之蟠，如犬之曲，一手曲肱枕头，一手直摩脐腹，一只脚伸，一只脚缩，未睡心，先睡目，致虚极，守静笃，神气自然归根，呼吸自然含育，不调息而息自调，不伏气而气自伏，依此修行，七祖有福。陈希夷已留形于华山，蒋青霞曾脱壳于王屋，此乃卧禅的旨，与那导引之法不同，工夫到时，自然寤寐神相抱，觉悟候存亡，亦能远离颠倒梦想，即漆园公所谓古之真人，其觉也无忧，其寝也无梦是已。然虽睡熟，常要惺惺，及至醒来，慢慢展转，此时心地湛然，良知自在，如佛境界，正白乐天所云：前后际断处，一念未生时。此际若放大静一场，效验真有不可形容者。昔尹师静室中，有一联云：觉寤时切不可妄想，则心便虚明；纷扰中亦只如处常，则事自顺遂。李真人满江红词云：好睡家风，别有个、睡眠三昧。但睡里心诚；睡中澄意。睡法既能知旨趣，便于睡里调神气。这睡功消息，睡安禅，少人会。又《敌魔诗》云：坐中昏睡怎禁它，鬼面神头见也么，昏散皆因由气浊，念缘未断属阴多。潮来水面侵堤岸，风定江心绝浪波，性寂情空心不动，坐无昏散睡无魔。上古之人，有息无睡，故曰：向晦入宴息。若一觉睡熟，阳光尽为阴浊所陷，就如死人一般。若知宴息之法，当向晦时，耳无闻，目无见，口无言，心无累，鼻息无喘，四肢无动，那一点元神真气，相依相恋，如炉中种火相似，久久纯熟，自然神满不思睡，气满不思食，精满不思欲，元气自聚，真精自凝，胎婴自栖，三尸自灭，九虫自出，所谓睡魔，不知从何而去矣，其身自觉安而轻，其心自觉虚而灵，其气自觉和而清，其神自觉圆而明，若此便入长生路，休问道之成不成。

五、密宗气功

前　　言

密宗发源于印度，为印度佛教晚期兴起的大乘宗派。亦称密教、秘密教、瑜珈密教、金刚乘、真言乘等（目前国内外通称金刚乘）。密宗传到我国的时期约在汉晋之际，早期所传为杂密，梵僧帛尸梨密多罗所译的《大孔雀王神咒经》、《孔雀王杂神咒经》）以及一些显宗经典夹杂的真言咒语，所传即是杂密。到唐玄宗开元年间，印度僧人善无畏、金刚智，还有原籍印度而生长在我国的不空，全称开元三大士，开始在长安翻译了《大日经》、《金刚顶经》、《苏悉地羯罗经》等大量密宗经典，并收徒传法，此期所传密法，才是纯密。至此，作为中国佛教的一个重要宗派密宗才开始建立。但密法传入汉土后，不久即遇到唐武宗毁寺禁佛，驱僧还俗，密宗亦同受此厄。此后，在唐朝一度鼎盛的汉地密宗再也未得到继续发展。但唐时三大士译出的大量密法典籍仍留存至今，其中所列许多密法仍具有珍贵价值。

中国密宗另一个重要支派藏地密宗，正式开宗也在唐代。唐天宝六年，印度寂护大师入藏弘法，后推荐密宗大师莲花生入藏，建立了密教道场桑耶寺，从此开藏密一系。莲华生是印度金刚乘创始人俄力萨国王武德雅拉的儿子，寂护大师的妹夫，桑耶寺建立以后，他就开始传布密法，并调和了西藏佛教与苯教的矛盾，使印密和原始的苯密调和，密宗在西藏从此大为兴盛。以后在宋元明清各朝，仍继续有印度密宗大师入藏传法，藏地密宗一直兴盛不衰，不但传布范围极广，而且形成众多派系。

藏密主要分四大派：

一、红教宁玛派。宁玛，意为古旧。初祖即是莲花生大士，其弟子西藏僧人索文波旦·释迦琼乃、索而琼·喜饶扎巴和索而琼·卓浦巴·释迦僧格三人（合称三索而）传莲花生密法而形成为一派。此派行者都穿红衣，故俗称为藏密红教。代表性的最高大法为大圆满。此派历来以专心修行、得大成就著称。此派流传很多有名的密法。

二、白教噶举派。噶举意为教诫。创立者为玛尔巴祖师。他是著名译师，曾三次赴印度、四次赴尼泊尔从师学习密法，回藏后定居于洛扎的卓窝垅译经传教。他把全部密法传给弟子米拉日巴，米拉日巴再传达波拉杰，开创了藏密噶举派。玛尔巴祖师以白衣传法，故俗称为白教，代表性的最高大法为大手印。

三、黄教格鲁派。格鲁意为善行。由宗喀巴大王承阿底峡尊者的教法，创立此派，行者均穿黄衣，故俗称黄教，代表性的最高大法是大威德金刚法。

四、花教萨迦派。萨迦，意为灰地，因该派主寺座落的山坡上有一片灰白岩石而得名。又因该派寺庙及该派居民的房屋都刷有红、白、兰三色线条（红色代表文殊，白色代表观音，兰色代表金刚手），故又俗称为花教。开创人为贡乔杰波，为当时著名译师卓弥释迦智的弟子。代表性的最高大法是大圆胜慧。

藏密功法大体可分为早期流行的下三部瑜珈和后期流行的无上部瑜珈两大类。下三部瑜珈指作部（又称声续）、行部（又称修续）、瑜珈部（又称瑜珈续）三类，再加上无上部瑜珈（又称无上密、无上瑜珈续），合成为二大类四大部。但后期一直到今天，藏密虽然总包四部，但注重的主要是无上部瑜珈。三十年代，藏密大师入内地传法主要就是无上瑜珈法，今天能见到的公开的藏密功法，诸如红教的大圆满，白教的大手印等大法，均多是无上密法。

藏密的修法不论哪一部都是修身、口、意三密。身密修法的内容，主要是结手印、身印和修气、脉、明点。口密修法的内容，主要是念诵真言（咒语）。意密修法的主要内容，主要是观想。意密为三密中最主要一环，一般观想字、事、法、人四种，密宗称为四种曼荼罗（即指坛场、诸佛菩萨图象及附于图象上的咒语），因字起观，如观一切梵文、藏文字。因事起观，如观月轮、莲花等，因法起观，如观慈悲喜舍，三平等类。因人起观，如观上师和本尊形象。观想又分"入我"观想和"我入"观想二类。"入我"指"大我"进入"小我"中，"我入"指"小我"进入"大我"中，其实，两入都是相通的，都是通过观想，达到"我就是本尊"，"本尊就是我"，达到我与本尊完全打成一片，无二无别，不二不异，我与佛同一，从而即身成佛。藏密的一切功法，都离不开三密。密宗通过修三密而即身成佛，是一种主要通过具体的修持实践达到快速成佛的禅法，这是它作为密教与靠智慧、思维等借教理成佛的显教的区别，因此，密宗被认为是通过修三密，"把神秘主义和象征主义表面化"，到达不可思议佛境的一个宗派。

藏密修持极重仪轨，讲究修行次第，讲究传承师授。密宗把上师视为三宝的集中表现。在过去，没有上师的传承是无法得到修持要诀的。而上师的传承必须通过灌顶仪式，表示法的继承形式，同时亦是对行者进行一种"外力激发"，所以密宗非常重视灌顶。灌顶一般分为四级，表示修持次第四个不同阶段。初级称瓶灌，二级称密灌，三级称慧灌，四级称胜义灌。密法灌顶仪轨繁多，又极重要，这是修习密法遇到的一个重要问题，过去，不遇大师，未得灌顶，就不可修密，所谓"密无师承，不得滥学"，但有成就的上师难遇，一般也得不到大师灌顶，那么，一般人还能不能修密呢？对此，为了普及密法，一些专家已提出了较合适的说法和见解，虽然，这种看法不一定完全为藏密界所认可，但应该说是持之有故，可以赞同的。这就是对于已经为藏密大师公开的密法，因其功法已出版成书在海内外流传，已无机密可言，也无盗法之嫌，因此，海外一些藏密研究家主张，为方便学密者，凡经成就上师公开的密法就不再灌顶，而可以公开此密法的上师为传法上师，台湾著名藏密研究专家胡之真就在其《藏密法要》一书中提出："凡经成就上师公开之密法密咒，均不需灌顶，因行者精勤修持其法，公开密法的上师，自会加持行者。例如不丹诺蒲喇嘛公开大手印及六成就法，行者如修其法，诺蒲喇嘛即为行者之师。行者应依照规定，虔诚祷告，皈依上师。"这样的见解，应该说是较确当地解决了师承和灌顶问题，是可以通行的。这可适用于本书所选一切密法，就是说，所选一切密法，行者都可以修炼。

藏密四部修法仪轨亦有区别。即有四种修法仪轨。可以看作是一系列的次第，而以

无上瑜珈密修法仪轨为最高阶段。但四种仪轨虽成为一个系统，又并没有必然的一贯性，而是独立的法系。之所以建立四种法系，乃是为了摄受根器不同的弟子的方便，行者可以依次而修，也可以不依次而修。由于藏密所注重的和今天公开的密法主要都是无上瑜珈密，所以，这里简要介绍无上瑜珈密的修法仪轨。无上密修行，一般由三大部分构成，即先修加行，这是基本法，相当于一切法的基石。无上瑜珈传统有四加行法，包括四皈依、大供奉、大礼拜和金刚心菩萨法。四加行法为初入密门者必修法，而且每门规定各习十万遍。第二部为正行，包括本尊法和气、脉、明点修法。正行中，首先观空，接着观想本尊。气、脉、明点的修法，主要修三脉七轮，或简称修三脉四轮，其中尤以六成就法中的灵热成就修拙火与菩提月液和大圆满心髓修观想宇宙及身内明点最具代表性。正行的最高目标即是入三摩地及见性，小我和大我相融，即身成佛。仪轨后行极简单，即回向及圆满念诵。

密法修持博大精深功效卓异，不但可以强体健身，防病去病，延年益寿，而且可以修得五神通，修得过人神力，可以为人治病，从病人身上吸出病毒、细菌，有成就者还可以修得虹化，圆寂时有的完全光化，或只剩下一尺长，或者留下灵骨和舍利，这些藏密功象在西藏至今还可见到，绝非凭空虚构，足可说明密宗气功的神奇不凡，确是我国气功的瑰宝。今人修习密法，目标可高可低。但不管你目标高低，只要坚持去修习，都可取得卓效，强身健体，祛病延年。

以上对密宗功法概况作了简述，因本书主要是总结整理中国佛家气功，故只介绍中国密宗两派，而不介绍日本东密，也不介绍印度瑜珈术。依据以上介绍，以下所选密法大体也分两部分，一部分精选汉地密宗重要经典和功法，主要有密宗的根本经典《大日经》及《金刚顶经》及汉密延寿法等。另一部分则精选藏密若干重要功法，有简要的和高层次的，以求比较全面的将密法加以整理介绍，以供学者选修。

大　日　经

善无畏三藏译

简　介

佛教密宗的根本经典之一，全称《大毗卢遮那成佛神变加持经》。大毗卢遮那，意为"大日"。据传，此经是大日如来在金刚法界宫为金刚手秘密主等所说，原有广本十万颂，龙猛菩萨入南天竺铁塔，亲受金刚萨埵传法后颂出，他压缩成三千余颂而编成略本。善无畏大士入长安弘法，把此经译成汉语，共三十六品。以后，也被译成藏本。大日经分七卷。第一卷主要讲述密教基本教义，第二卷至第六卷为密教的各种仪轨行法，第七卷主要为供养念诵三昧法门。总之，大日经概括了密宗的主要理论和方法，是修密法必读的经典。

第　一　卷

入真言门住心品第一

如是我闻，一时薄伽梵，住如来加持广大金刚法界宫，一切持金刚者皆悉集会。如来信解游戏神变生大楼阁宝王，高无中边，诸大妙宝王，种种间饰，菩萨之身为师子座。其金刚名曰虚空无垢执金刚，虚空游步执金刚、虚空生执金刚、被杂色衣执金刚、善行步执金刚、住一切法平等执金刚、哀愍无量众生界执金刚、那罗延力执金刚、大那罗延力执金刚、妙执金刚、胜迅执金刚、无垢执金刚，刃迅执金刚、如来甲执金刚、如来句生执金

刚、住无戏论执金刚、如来十力生执金刚、无垢眼执金刚、金刚手秘密主。如是上首，十佛刹微尘数等持金刚众俱。及普贤菩萨，慈氏菩萨、妙吉祥菩萨、除一切盖障菩萨等诸大菩萨，前后围绕而演说法。所谓越三时如来之日加持故，身语意平等句法门。时彼菩萨普贤为上首，诸执金刚秘密主为上首，毗卢遮那如来加持故，奋迅示现身无尽庄严藏。如是奋迅示现语意平等无尽庄严藏，非从毗卢遮那佛身或语或意生，一切处起灭边际不可得，而毗卢遮那，一切身业，一切语业、一切意业、一切处一切时，于有情界宣说真言道句法，又现执金刚普贤莲华手菩萨等像貌，普于十方，宣说真言道清净句法。所谓初发心，乃至十地次第此生满足，缘业生增长有情类业寿种除，复有芽种生起。

尔时执金刚秘密主，于彼众会中坐白佛言：世尊，云何如来应供正遍知，得一切智智？彼得一切智智，为无量众生，广演分布，随种种趣、种种性欲，种种方便道，宣说一切智智，或声闻乘道、或缘觉乘道、或大乘道、或五通智道，或愿生天，或生人中及龙夜叉干闼婆，乃至说生摩睺罗伽法。若有众生应佛度者，即现佛身，或现声闻身，或现缘觉身，或菩萨身或梵天身，或那罗延毗沙门身，乃至摩睺罗伽人非人等身，各各同彼言音，住种种威仪。而此一切智智道一味，所谓如来解脱味。世尊，譬如虚空界离一切分别，无分别、无无分别。如是一切智智离一切分别，无分别、无无分别。世尊，譬如大地一切众生依，如是一切智智，天人阿修罗依。世尊，譬如火界烧一切薪无厌足，如是一切智智，烧一切无智薪，无厌足。世尊，譬如风界除一切尘，如是一切智智，除去一切诸烦恼尘。世尊，喻如水界一切众生依之欢乐，如是一切智智，为诸天世人利乐。世尊，如是智慧，以何为因，云何为根、云何究竟？如是说已，毗卢遮那佛，告持金刚秘密主言：善哉、善哉，执金刚。善哉，金刚手，汝问吾如是义，汝当谛听，极善作意，吾今说之。金刚手言：如是世尊，愿乐欲闻。佛言：菩提心为因，悲为根本，方便为究竟。秘密主，云何菩提，谓如实知自心。秘密主，是阿耨多罗三藐三菩提，乃至彼法，少分无有可得。何以故？相虚空相是菩提，无知解者，亦无开晓。何以故？菩提无相故。秘密主，诸法无相，谓虚空想。尔时金刚手复白佛言：世尊，谁寻求一切智，谁为菩提，成正觉者，谁发起彼一切智智。佛言：秘密主，自心寻求菩提及一切智。何以故？本性清净故。心不在内不在外，及两中间，心不可得。秘密主，如来应正等觉，非青非黄、非赤非白、非红紫、非水精色、非长非短、非圆非方、非明非暗、非男非女、非不男女。秘密主，心非欲界同性、非色界同性、非无色界同性，非天、龙、夜叉、干闼婆、阿修罗、迦楼罗、紧那罗、摩睺罗伽、人、非人趣同性。秘密主，心不住眼界，不住耳、鼻、舌、身、意界，非见非显现，何以故？虚空相心，离诸分别无分别，所以者何？性同虚空即同于心，性同于心即同菩提。如是秘密主，心、虚空界、菩提三种无二，此等悲为根本，方便波罗密满足。是故秘密主，我说诸法如是，令彼诸菩萨众，菩提心清净，知识其心。秘密主，若族姓男、族姓女，欲识知菩提，当如是识知自心。秘密主，云何自知心？谓若分段，或显色，或形色、或境界，若色，若受、想、行、识，若我、若我所，若能执、若所执，若清净、若界、若处，乃至一切分段中，求不可得。秘密主，此菩萨净菩提心门，名初法明道。菩萨住此修学，不久勤苦，便得除一切盖障三昧。若得此者，则与诸佛菩萨同等住，当发五神通，获无量语言音陀罗尼，知众生心行，诸佛护持。虽处生死而无染著，为法界众生不辞劳倦，成就住无为戒，离于邪见通达正见。复次，秘密主，住此除一切盖障菩萨，信解力故，不久勤修，满足一切佛法。秘密主，以要言之，是善男子、善女子，无量功德皆

得成就。尔时执金刚秘密主，复以偈问佛：

云何世尊说，此心菩提生，
复以云何相，知发菩提心，
愿识心心胜，自然智生说，
大勤勇几何，次第心续生，
心诸相与时，愿佛广开演。
功德聚亦然，及彼行修行，
心心有殊并，惟大牟尼说。

如是说已，摩诃毗卢遮那世尊，告金刚手言：

善哉佛真子，广大心利益，
胜上大乘句，心续生之相，
诸佛大秘密，外道不能识。
我今悉开示，一心应谛听：
越百六十心，生广大功德，
其性常坚固，知彼菩提生，
无量如虚空，不染污常住，
诸法不能动，本来寂无相，
无量智成就，正等觉显现，
供养行修行，从是初发心。

秘密主，无始生死愚童凡夫，执著我名、我有，分别无量我分。秘密主，若彼不观我之自性，则我、我所生，余复计有时。此等变化，瑜伽我，建立净，不建立无净。若自在天，若流出及时，若尊贵、若自然、若内我、若入量，若遍严、若寿者，若补特伽罗，若识，若阿赖耶，知者、见者，能执、所执，内知、外知，社怛梵、意生、儒童，常定生、声非声，秘密主，如是等我分，自昔以来分别相应，希求顺理解脱。秘密主，愚童凡夫类犹如羝羊，或时有一法想生，所谓持斋。彼思惟此少分，发起欢喜，数数修习。秘密主，是初种子善业发生，复以此为因，于六斋日，施与父母男女亲戚，是第二牙种。复以此施，授与非亲识者，是第三疱种。复以此施，与器量高德者，是第四叶种。复以此施，欢喜授与伎乐人等及献尊宿，是第五敷华。复以此施，发亲爱心而供养之，是第六成果。复次秘密主，彼护戒生天，是第七受用种子。复次秘密主，以此心生死流转，于善友所，闻如是言：此是天大天，与一切乐者，若虔诚供养，一切所愿皆满。所谓自在天，梵天、那罗延天、商羯罗天、黑天、自在子天、日天、月天、龙尊等，及俱吠滥、毗沙门、释迦，毗楼博叉，毗首羯磨天，阎魔阎魔后，梵天后世所宗奉，火天，迦楼罗子天，自在天后，波头摩，德叉迦龙，和修吉，商佉，羯句踰吒剑、大莲、俱里剑、摩诃泮尼、阿地提婆、萨陀、难陀等龙，或天仙，大围陀论师，各各应善供养。彼闻如是，心怀庆悦，殷重恭敬，随顺修行。秘密主，是名愚童异生，生死流转无畏依，第八婴童心。秘密主，复次殊胜行，随彼所说中，殊胜住求解脱慧生，所谓常无常空，随顺如是说。秘密主，非彼知解空非空常断、非有非无俱彼分别无分别、云何分别空，不知诸空，非彼能知涅槃，是故应了知空离于断常。

尔时金刚手复请佛言：惟愿世尊说彼心。如是说已，佛告金刚手秘密主言：秘密主谛听心相。谓贪心、无贪心、心、慈心、痴心、智心、决定心、疑心、暗心、明心、积聚心、瞋心、净心、无净心、天心、阿修罗心、龙心、人心、女心、自在心、商人心、农夫心、河心、陂池心、井心、守护心、悭恡心、狗心、狸心、迦楼罗心、鼠心、歌泳心、舞心，击鼓心、室宅心、师子心、鸺留心、乌心、罗刹心、刺心、窟心、风心、水心、火心、泥心、显色心、板心、迷心、毒药心、罗索心、械心、云心、田心、盐心、剃刀心、须弥等心、海等心、穴等心、受生心、秘密主、彼云何贪心？谓随顺染法。云何无贪心？谓随顺无染法。云何瞋心？谓随顺怒法。云何慈心？谓随顺修行慈法。云何痴心？谓随顺修。不观法。云何智心？谓顺修殊胜增上法。云何决定心？谓尊教命如说奉行。云何疑心？谓常收持不定等事，云何暗心，谓于疑虑解，云何明心？谓于不疑虑法无疑虑修行。云何积聚心，谓无量为一为性。云何斗心？谓互相

是非为性。云何净心？谓于自己而生是非。云何无净心？谓是非俱舍，云何大心，谓心思随念成就。云何阿修罗心？谓乐处生死。云何龙心？谓思念广大资财。云何人心？谓思念利他。云何女心？谓随顺欲法。云何自在心，谓思惟欲我一切如意。云何商人心？谓顺修初收聚后分析法。云何农夫心？谓随顺初广闻而后求法。云何河心？谓顺修依因二边法。云何陂池心？谓随顺渴无厌足法。云何井心？谓如是思惟深复甚深。云何守护心？谓唯此心实余心不实。云何悭心？谓随顺为已不与他法。云何狸心？谓顺修徐进法，云何狗心？谓得少分以为喜足。云迦楼罗心？谓随顺朋党羽翼法。云何鼠心？谓思惟断诸紧缚。云何舞心？谓修行如是法，我当上升种种神变。云何击鼓心？谓修顺是法，我当击法鼓。云何室宅心？谓顺修自护身法。云何师子心？谓修行一切无怯弱法。云何鸺鹠心？谓常暗夜思念。云何乌心？谓一切处惊怖思念。云何罗刹心？谓于善中发起不善。云何刺心？谓一切处发起恶作为性。云何窟心？谓顺修为入窟法。云何风心？谓遍一切处发起为性。云何水心？谓顺修洗濯一切不善法。云何火心？谓炽盛炎热性云何显色心？谓类彼为性。云何板心？谓顺修随量法。舍弃余善故。云何迷心？谓所执异所思异。云何毒药心？谓顺修无生分法。云何罗索心？谓一切处住我缚为性。云何械心？谓二足止住为性。云何云心？谓常作降雨思念。云何田心？谓常如是修事自身。云何盐心？谓所思念彼复增加思念。云何剃刀心？谓唯如是依止剃除法。云何弥卢等心？谓常思惟心高举为性。云何海等心？谓常如是受用自身而住。云何穴等心？谓先决定彼后复变改为性。云何受生心？谓诸有修习行业彼生。心如是同性？秘密主一二三四五再数。凡百六十心，越世间三妄执。出世间心生。谓如是解唯蕴无我。根境界淹留修行。拔业烦恼株杌。无明种子生十二因缘。离建立宗等如是湛寂。一切外道所不能知。先佛宣说。离一切过。秘密主，彼出世间心住蕴中。有如是慧随生。若于蕴等发起离著，当观察聚沫浮泡芭蕉阳焰幻等，而得解脱。谓蕴处界能执所执。皆离法性。如是证寂然界，是名出世间心。秘密主。彼离违顺八心相续。业烦恼网，是超越一劫瑜祇行。复次秘密主，大乘行，发无缘乘心，法无我性。何以故？如彼往昔如是修行者。观察蕴阿赖耶。知自性如幻阳焰影响旋火轮干闼婆城秘密主。彼如是舍无我。心主自在觉自心本不生。何以故？秘密主，心前后际不可得故。如是知自心性，是超越二劫瑜祇行。复次秘密主，真言门修行菩萨行诸菩萨。无量无数百千俱胝那庾多劫，积集无量功德智慧，具修诸行无量智慧方便，皆悉成就。天人世间之所归依。出过一切声闻辟支佛地。释提桓因等，亲近敬礼。所谓空性。离于根境。无相无境界。越诸戏论。等虚空无边一切佛法。依此相续生，离有为无为界。离诸造作，离眼耳鼻舌身意。极无自性心生。秘密主，如是初心。佛说成因故。于业烦恼解脱。而业烦恼具依。世间宗奉常应供养。复次秘密主，信解行地，观察三心无量波罗蜜多慧观四摄法、信解地。无对，无量，不思议，逮十心无边智生，我一切诸有所说，皆依此而得。是故智者，当思惟此一切智信解地，复越一劫升住此地，此四分之一度于信解。

尔时执金刚秘密主白佛言：世尊，愿救世者演说心相。菩萨有几种得无畏处？如是说已，摩诃毗卢遮那世尊告金刚手言：谛听，极善思念。秘密主，彼愚童凡夫，修诸善业害不善业，当得善无畏。若如实知我，当得身无畏。若于取蕴所集我身，舍自色像观，当得无我无畏。若害蕴住法攀缘，当得法无畏。若害法住无缘，当得法无我无畏。若复一切蕴界处，能执所执。我寿命等。及法无缘空，自性无性；此空智生当得一切法自性平等无畏。秘密主，若真言门修菩萨行诸菩萨，深修观察十缘生句，当于真言行通达作证。云

何为十？谓如幻、阳焰、梦、影、干闼婆、乡、水月、浮泡、虚空华、旋火轮。秘密主，彼真言门修菩萨行诸菩萨，当如是观察。云何为幻？谓如咒术药力能造所造种种色像，惑自眼故，见希有事，展转相生往来十方，然彼非去非不去，何以故？本性净故。如是真言幻，持诵成就能生一切。复次秘密主，阳焰性空，彼依世人妄想，成立有所谈议。如是真言想唯是假名。复次秘密主，如梦中所见，昼日牟呼栗多，刹那岁时等住，种种异类受诸苦乐，觉已都无所见，如是梦真言行应知亦尔。复次秘密主，以影喻解了真言能发悉地，如面缘于镜而现面像。彼真言悉地，当如是知。复次秘密主，以干闼婆城譬，解了成就悉地宫。复次秘密主，以响喻解了真言声，如缘声有响，彼真言者当如是解，复次秘密主，如因月出故，照于净水而现月影像，如是真言水月喻，彼持明者当如是说。复次秘密主，如天降雨生泡，彼真言悉地种种变化，当知亦尔。复次秘密主，如空中，无众生无寿命，彼作者不可得。以心迷乱故，而生如是种种妄见。复次，秘密主，譬如火烬，若人执持在手，而以旋转空中，有轮像生。秘密主，应如是了知大乘句心句，无等等句必定句，正等觉句，渐次大乘生句，当得具足法财，出生种种工巧大智，如实遍知一切心想。

入漫荼罗具缘真言品第二之一

尔时执金刚秘密主白佛言：希有世尊，说此诸佛自证三菩提，不思议法界超越心地，以种种方便道，为众生类，如本性信解而演说法，惟愿世尊次说修真言行，大悲胎藏生大漫荼罗王，为满足彼诸未来世，无量众生，为救护安乐故，尔时薄伽梵毗卢遮那，于大众会中遍观察已，告执金刚秘密主言，谛听金刚手，今说修行漫荼罗行，满足一切智智法门。尔时毗卢遮那世尊，本昔誓愿成就无尽法界，度脱无余众生界故，一切如来，同共集会，渐次证入大悲藏发生三摩地，世尊一切支分皆悉出现如来之身，为彼从初发心，乃至十地诸众生故，遍至十方还来佛身本位。本位中住而复还入。时薄伽梵复告执金刚秘密主言：谛听金刚手，漫茶罗位初阿阇梨，应发菩提心，妙慧慈悲兼综众艺，善巧修行般若波罗蜜，通达三乘，善解真言实义，知众生心，信诸佛菩萨得传教灌顶等，妙解漫茶罗画，其性调柔，离于我执，于真言行善得决，究习瑜伽，住勇健菩提心。秘密主，如是法则，阿阇梨、诸佛菩萨之所称赞。复次秘密主彼阿阇梨，若见众生堪为法器，远离诸垢，有大信解，勤勇深信，常念利他，若弟子具如是相貌者，阿阇梨，应自往劝发如是告言：

佛子此大乘，真言行道法。
我今正开演，为彼大乘器。
过去等正觉，及与未来世。
现在诸世尊，住饶益众生。
如是诸贤者，解真言妙法。
勤勇获种智，坐无相菩提。
真言势无比，能摧彼大力。
极忿怒魔军，释师子救世。
是故汝佛子，应以如是慧。
方便作成就，当获萨婆若。
行者悲忿心，发起令增广。
彼贤住受教，当为择平地。
山林多华果，悦意诸清泉。
诸佛所称欢，应作圆坛事。
或在河流处，鹅雁等庄严。
彼应作慧解，慧生漫茶罗。
正觉缘导师，圣者声闻众。
会游此地分，佛常所称誉。
及余诸方所，僧坊阿练若。
华房高楼阁，胜妙诸池苑。
制底火神祠，牛拦河谭中
诸天庙空室，仙人得道外。
如上文所说，或所意乐处。
利益弟子故，当画漫茶罗。

秘密主彼拣择地，除去砾石碎瓦破器、髑髅、毛发、糠糟、灰炭、刺骨、朽木等，及虫蚁蜣蜋毒螫之类，离如是诸过，遇良日晨定日，时分宿直诸执，皆悉相应，于食前时值吉祥相，先当为一切如来作礼，以如是偈警发地神：

汝天亲护者，于诸佛导师。
修行殊胜行，净地波罗蜜，
如破魔军众，释师子救世。
我亦降伏魔，我画漫荼罗。

彼应长跪舒手按地频诵此偈，以涂香华等供养，供养已。真言者复应归命一切如来，然后治地如其次第当具众德，尔时执金刚秘密主、头面礼世尊足，而说偈言：

佛法离诸相，法住于法位。
所说无譬类，无相无为作。
何故大精进，而说此有相。
及与真言行，不顺法然道。
尔时薄伽梵，毗卢遮那佛。
告执金刚手，善听法之相。
法离于分别，及一切妄想。
若净除妄想，心思诸起作。
我成最正觉，究竟如虚空。
凡愚所不知，邪妄执境界。
时方相貌等，乐欲无明覆。
度脱彼等故，随顺方便说。
而实无时方，无作无造者。
彼一切诸法，唯住于实相。
复次秘密主，于当来世时。
劣慧诸众生，以痴爱自蔽。
唯依于有著，恒乐诸断常。
时方所造业，善不善诸相。
盲冥乐求果，不知解此道。
为度彼等故，随顺说是法。

秘密主，如是所说处所，随在一地治令坚固，取未至地瞿摩夷及瞿模怛罗，和合涂之，次以香水真言洒净，即说真言曰：

南麽三曼多勃驮喃一凡真言中有平声字音皆稍上声呼之，以下准此。阿体啰二合底丁以反下同三迷二伽伽那三迷三三麽多奴揭帝四体啰二合吃嘌二合底微输上睇五达摩驮睹微戍达你六莎诃

行者次于中，定意观大日。
发白莲华座，发髻以为冠。
放种种色光，通身悉周遍。
复当于正受，次想四方佛。
东方号宝幢，身色如日晖，
南方大勤勇，遍觉华开敷，
金色放光明，三昧离诸垢。
北方不动佛，离恼清凉定，
西方仁胜者，是名无量寿。
持诵者思惟，而住于佛室。
当受持是地，以不动大名。
或用降三世，一切利成就。
白檀以涂画，圆妙漫荼罗。
中第一我身，第二诸救世。
第三同彼等，佛母虚空眼。
第四莲华，第五执金刚。
第六不动尊，想念置其下。
奉涂香华等，思念诸如来。
至诚发殷重，演说如是偈。
诸佛慈悲者，存念我等故。
明日受持地，并佛子当降。

如是说已，复当诵此真言曰：

南麽三曼多勃驮喃一萨婆怛他蘖多引二地瑟姹二合那引地瑟祉二合帝阿者丽微麽丽五娑麽二合啰妳平六钵啰妳二合吃嘌二合底丁以反钵嚗输上睇七莎诃八

持真言行者，次发悲念心。
依于彼西方，系念以安寝。
思惟菩提心，清净中无我。
或于梦中见，菩萨大名称。
诸佛无有量，现作众事业。
或以安慰心，劝嘱于行者。
汝念众生故，造作漫荼罗。
善哉摩诃萨，所画甚微妙。
复次于余日，摄受应度人。
若弟子信心，生种姓清净。

恭敬于三宝，涤慧以严身。
堪忍无懈倦，尸罗净无缺。
忍辱不悭悋，勇健坚行愿。
如是应摄取，余则无所观。
或十或八七，或五二一四。
当作于灌顶，若复数过此。

尔时金刚手秘密主复白佛言：世尊，当云何名此漫荼罗？漫荼罗者其义云何？佛言：此名发生诸佛漫荼罗，极无比味无过上味，是故说与漫荼罗。又秘密主哀愍无边众生界故，是大悲胎藏生漫荼罗广义。秘密主，如来于无量劫，积集阿耨多罗三藐三菩提之所加持，是故具无量德。当如是知。秘密主，非为一众生故。如来成正等觉，亦非二非多，为怜愍无余、记及有余，记诸众生界故。如来成正等觉，以大悲愿力，于无量众生界，如其本性而演说法，秘密主无大乘宿习，未曾思惟真言乘行，彼不能少分，见闻欢喜信受。又金刚萨埵，若彼有情，昔于大乘真言乘道无量门进趣，已曾修行，为彼等故，限此造立名数，彼阿阇梨亦当以大悲心主如是誓愿，为度无余众生界故，应当取彼无量众生，作菩提种子因缘：

持真言行者，如是摄受已。
命彼三自归，令说悔先罪。
奉涂香华等，供养诸圣尊。
应授彼三世，无障碍智戒。
次当授齿木，若优昙钵罗。
或阿说他等，结护而作净。
香华以庄严，端直顺本末。
东面或北面，嚼已而掷之。
当知彼众生，成器非器相。
三结修多罗，次系等持臂。
如是受弟子，远离诸尘垢。
增发信心故，当随顺说法。
慰喻坚其意，告知是偈言。
汝获无等利，位同于大我。
一切诸如来，此教菩萨众。
皆已摄受汝，成辨于大事。
汝等于明日，当得大乘生。
如是教授已，或于梦寐中。
睹见僧住外，园林悉严好。
堂宇相殊特，显敞诸楼观。
幢盖摩尼珠，宝刀悦意华。
女人鲜白衣，端正色姝丽。
密亲或善友，男子如天身。
群牛丰犉乳，经卷净无垢。
遍知因缘觉，并佛声闻众。
大我诸菩萨，现前授诸果。
度大海河池，及闻所乐声。
空中言吉祥，当与意乐果。
如是等好相，宜应谛分别。
与此相违者，当知非善梦。
善住于戒者，晨起白师已。
师说此句法，劝发诸行人。
此殊胜愿道，大心摩诃衍。
汝今能志求，当成就如来。
自然智大龙，世间敬如塔。
有无悉超越，无垢同虚空。
诸法甚深奥，难了无含藏。
离一切妄想，戏论本无故。
作业妙无比，常依于二谛。
是乘殊胜愿，汝当住斯道。

尔时住无戏论执金刚白佛言：世尊，愿说三世无碍智戒，若菩萨住此者，令诸佛菩萨皆欢喜故。如是说已，佛告住无戏论执金刚等言：佛子谛听，若族姓子住是戒者，以身语意合为一，不作一切诸法。云何为戒？所谓观察舍于自身，奉献诸佛菩萨。何以故？若舍自身则为舍彼三事。云何为三？谓身、语、意。是故族姓子，以受身语意戒得名菩萨。所以者何？离彼身语意故。菩萨摩诃萨应如是学。次于明日，以金刚萨埵加持自身，为世尊毗卢遮那作礼；应取净瓶盛满香水，持诵降三世真言，而用加之，置初门外。用洒是诸人等，彼阿阇梨以净香水授与令饮，彼心清净故。尔时执金刚秘密主以偈问佛：

种智说中尊，愿说彼时分。

大众于何时，普集现灵瑞。
漫荼罗阇梨，殷勤持真言。
尔时薄伽梵，告持金刚慧。
常当于此夜，而作漫荼罗。
传法阿阇梨，如是应次取。
五色修多罗，稽首一切佛。
大毗卢遮那，亲自作加持。
东方以为首，对持修多罗。
至齐而在空，渐次右旋转。
如是南及西，终竟于北方。
第二安立界，亦从初方起。
忆念诸如来，所行如上说。
右方及后方，复周于胜方。
阿阇梨次过，依于涅哩底。
受学对持者，渐次以南行。
从此右旋绕，回依于风方。
师位移本处，而居于火方。
持真言行者，复修如是法。
弟子在西南，师居伊舍尼。
学者复旋绕，转依于火方。
师位移本处，而住于风方。
如是真言者，普作四方相。
渐次入其中，三位以分之。
已表三分位，地相普周遍。
复于一一分，差别以为三。
是中最初分，作业所行道。
其余中后分，圣天之住处。
方等有四门，应知其分剂。
诚心以殷重，运布诸圣尊。
如是造众相，均调善分别。
内心妙白莲，胎藏正均等。
藏中造一切，悲生漫荼罗。
十六央具梨，过此是其量。
八叶正圆满，须蕊皆严好。
金刚之智印，遍出诸叶间。
从此华台中，大日胜尊现。
金色具晖曜，首持发髻冠。
救世圆满光，离热住三昧。
彼东应画作，一切遍知印。
三角莲华上，其色皆鲜白。
火焰遍围绕，皓洁普周遍。
次于其北维，导师诸佛母。
晃曜真金色，缟素以为衣。
遍照犹日光，正受住三昧。
复于彼南方，救世佛菩萨。
大德圣尊印，号名满众愿。
真陀摩尼珠，住于白莲华。
北方大精进，观世自在者。
光色如皓月，商佉军那华。
微笑坐白莲，髻现无量寿。
彼右大名称，圣者多罗尊。
青白色相杂，中年女人状。
合掌持青莲，圆光靡不遍。
晖发犹净金，微笑鲜白衣。
右边毗俱胝，手垂数珠发。
三目持发髻，尊形犹皓素。
圆光色无主，黄赤白相入。
次近毗俱胝，画得大势尊。
彼服商佉色，大悲莲华手。
滋荣而未敷，围绕以圆光。
明妃住其侧，号持名称者。
一切妙璎珞，庄严金色身。
执鲜妙华枝，左持钵胤遇。
近圣者多罗，住于白处尊。
发冠袭纯帛，钵昙摩华手。
于圣者前作，大力持明王。
晨朝日晖色，白莲以严身。
赫奕成焰鬘，吼怒牙出现。
利爪兽王发，何耶揭利婆。
如是三摩地，观音诸眷属。
复次华台表，大日之右方。
能满一切愿，持金刚慧者。
钵孕遇华色，或复如绿宝。
首戴众宝冠，璎珞庄严身。
间错互平饰，广多数无量。
左执跋折罗，周环起光焰。
金刚藏之右，所谓忙莽维。
亦持坚慧杵，严身以璎珞。

彼右次应置，大力金刚针。
使者众围绕，微笑同瞻仰。
圣者之左方，金刚商羯罗。
执持金刚锁，自部诸使俱。
其身浅黄色，智杵为标帜。
于执金刚下，忿怒降三世。
摧伏大障者，号名月黶尊。
三目四牙现，夏时雨云色。
阿吒吒笑声，金刚宝璎珞。
摄护众生故，无量众围绕。
乃至百千手，操持众器械。
如是忿怒等，皆住莲华中。
次往西方画，无量持金刚。
种种金刚印，形色各差别。
普放圆满光，为诸众生故。
真言主之下，依涅哩底方。
不动如来使，持慧力羂索。
顶发垂左肩，一目而谛观。
威怒身猛焰，安住在磐石。
面门水波相，充满童子形。
如是具慧者，次应往风方。
复画忿怒尊，所谓胜三世。
威猛焰围绕，宝冠持金刚。
不顾自身命，专请而受教。
已说初界域，诸尊方位等。
持真言行人，次往第二院。
东方初门中，画释迦牟尼。
围绕紫金色，具三十二相。
被服袈裟衣，坐白莲华台。
为令教流布，住彼而说法。
次于世尊右，显示遍知眼。
熙怡相微笑，遍体圆净光。
喜见无比身，是名能寂母。
复于彼尊右，图写毫相明。
住钵头摩华，圆照商佉色。
执持如意宝，满足众希愿。
晖光大精进，救世释师子。
圣尊之左方，如来之五顶。
最初名日伞，胜顶最胜顶。
众德火光聚，及与舍除顶。
是名五大顶，大我之释种。
应当依是处，精心造众相。
次于其北方，布列净居众。
自在与普华，光鬘及意生。
名称远闻等，各如其次第。
于毫相之右，复画三佛顶。
初名广大顶，次名极广大。
及无边音声，皆应善安立。
五种如来顶，白黄真金色。
复次三佛顶，白黄赤兼备。
其光普深广，众璎珞庄严。
所发弘誓力，一切愿皆满。
行者于东隅，而作火仙像。
住于炽焰中，三点灰为标。
身色皆深赤，心置三角印。
而在圆焰中，持珠及澡瓶。
右方阎摩王，手秉坛拏印。
水牛以为座，震电玄云色。
七母并黑夜，妃后等围绕。
涅哩底鬼王，执刀恐怖形。
缚噜拏龙王，安住妙高山。
宝冠被璎珞，持跋折罗印。
及余诸眷属，慧者善分布。
左置日天众，在于舆辂中。
胜无胜妃等，翼从而侍卫。
大梵在其右，四面持发冠。
唵字相为印，执莲在鹅上。
西方诸地神，辩才及毗纽。
塞建那风神，商羯罗月天。
是等依龙方，画之勿遗谬。
持真言行者，以不迷惑心。
佛子次应作，持明大忿怒。
右号无能胜，左无能胜妃。
持地神奉瓶，虔敬而长跪。
及二大龙王，难陀拔难陀。
对处厢曲中，通门之大护。
所余释种尊，真言与印坛。
所说一切法，师应具开示。

持真言行者，次至第三院。
先图妙吉祥，其身郁金色。
五髻冠其顶，犹如童子形。
左持青莲华，上表金刚印。
慈颜遍微笑，坐于白莲台。
妙相圆普光，周匝互晖映。
右边应次画，网光童子身。
执持众宝网，种种妙璎珞。
住宝莲华座，而观佛长子。
左边画五种，与愿金刚使。
所谓髻设尼，优婆髻设尼。
及与质多罗，地慧并请召。
如是五使者，五种奉教者。
二众共围绕，侍卫无胜智。
行者于右方，次作大名称。
除一切盖障，执持如意宝。
舍于二分位，当画八菩萨。
所谓除疑怪，施一切无畏。
除一切恶趣，救意慧菩萨。
悲念具慧者，慈起大众生。
除一切热恼，不可思议慧。
次复舍斯位，至于北胜方。
行者以一心，忆持布众綵。
而造极巧严，身处于焰胎。
杂宝庄严地，绮错互相间。
四宝为莲华，圣者所安住。
及与大名称，无量诸菩萨。
渭宝掌宝手，及与持地等。
宝印手坚意，上首诸圣尊。
各与无数众，前后共围绕。
次复于龙方，当画虚空藏。
勤勇被白衣，持刀生焰光。
及与诸眷属，正觉所生子。
各随其次第，列坐正莲上。
今说彼眷属，大我菩萨众。
应善图藻缋，谛诚勿迷忘。
谓虚空无垢，次名虚空慧。
及清净慧等，次慧安慧等。
如是诸菩萨，常勤精进者。
各如其次第，而画庄严身，
略说大悲藏。漫荼罗位竟。

尔时执金刚秘密主，于一切众会中谛观大日世尊，目不暂瞬而说偈言：

一切智慧者，出现于世间。
如彼优昙华，时时及一现。
真言所行道，倍复甚难遇。
无量俱胝劫，所作众罪业。
见此漫荼罗，消灭尽无余。
何况无量称，住真言行法。
行此无上句，真言救世者。
止断诸恶趣，一切苦不生。
若修如是行，妙慧深不动。

时普集会一切大众，及诸持金刚者，以一音声赞欢金刚手言：善哉善哉大勤勇，汝已修行真言行。能问一切真言义，我等咸有意思惟。

一切现为汝证验，依住真言之行力。及余菩提大心众，当得通达真言法。

尔时执金刚秘密主复白世尊而说偈言：

云何彩色义，复当以何色。
云何而连布，是色谁为初。
门标旗量等，厢卫亦如是。
云何建诸门，愿尊说其量。
奉食华香等，及与众宝瓶。
云何引弟子，云何令灌顶。
云何供养师，愿说护摩处。
云何真言相，云何住三昧。
如是发问已，牟尼诸法王。
告持金刚慧，一心应谛听。
最胜真言道，出生大乘果。
汝今请问我，为大有情说。
染彼众生界，以法界之味。
古佛所宣说，是名为色义。
先安布内色，非安布外色。
洁白最为初，赤色为第二。
如是黄及青，渐次而彰著。
一切内深玄，是谓色先后。

建立门标帜，量同中胎藏。
厢卫亦如是，华台十六节。
应知彼初门，与内坛齐等。
智者于外院，渐次而增加。
于彼厢卫中，当建大护者。
略说三摩地，一心住于缘。
广义复殊异，大众生谛听。
佛说一切空，正觉之等持。
三昧证知心，非从异缘得。
彼知是境界，一切如来定。
故说为大空，圆满萨婆若。

第　二　卷

入漫荼罗具缘真言品第二之余

尔时毗卢遮那世尊，与一切诸佛同共集会，各各宣说一切声闻缘觉菩萨三昧道时佛入于一切如来一体，速疾力三昧，于是世尊复告执金刚菩萨言：

我昔坐道扬，降伏于四魔。
以大勤勇声，除众生怖畏。
是时梵天等，心喜共称说。
由此诸世间，号名大勤勇。
我觉本不生，出过语言道。
诸过得解脱，远离于因缘。
知空等虚空，如实相智生。
已离一切暗，第一实无垢。
诸趣唯想名，佛相亦复然。
此第一实际，以加持力故。
为度一世间，而以文字说。

尔时执金刚具德者，得未曾有开敷眼，顶礼一切智而说偈言：

诸佛甚希有，权智不思议。
离一切戏论，诸佛自然智。
而为世间说，满足众希愿。
真言相如是，常依于二谛。
若有诸众生，知此法教者。
世人应供养，犹如敬制底。

时执金刚说此偈已，谛观毗卢遮那，目不暂瞬默然而住。于是世尊，复告执金刚秘密主言：复次秘密主，一生补处菩萨，住佛地三昧道，离于造作知世间相，住于业地坚住佛地。复次秘密主，入地自在菩萨三昧道，不得一切诸法。离于有生，知一切幻化，是故世称观自在者。复次秘密主，声闻众住有缘地，识生灭除二边，极观察智，得不随顺修行因，是名声闻三昧道。秘密主缘觉观察因果，住无言说法，不转无言说，于一切法证极灭语言三昧，是名缘觉三昧道。秘密主，世间因果及业，若生若灭，系属他主，空三昧生，是名世间三昧道。尔时世尊而说偈言：

秘密主当知，此等三昧道。
若住佛世尊，菩萨救世者。
缘觉声闻说，摧害于诸过。
若诸天世间，真言法教道。
如是勤勇者，为利众生故。

复次世尊告执金刚秘密主言：秘密主汝当谛听，诸真言相。金刚手言：唯然，世尊愿乐欲闻。尔时世尊复说颂曰：

等正觉真言，言名成立相。
如因陀罗宗，诸义利成就。
有增加法句，本名行相应。
若唵字吽字，及与泼磔迦。
或颉唎𠰔等，是佛顶名号。
若揭嘌佷拿，钵陀耶畔闼。
诃娜摩啰也，体吒也等类。
是奉教使者，诸念怒真言。
若有约麽字，及莎缚诃等。
是修三摩地，寂行者标相。
若有扇多字，微戍陀字等。
当知能满足，一切所希愿。
此正觉佛子，救世者真言。
若声闻所说，一一句安布
是中辟支佛，复有少差别。
谓三昧分异，净除于业生。

复次秘密主，此真言相非一切诸佛所作，不令他作，亦不随喜。何以故？以是诸法法如是故。若诸如来出现，若诸如来不出，诸

法法尔如是住，谓诸真言，真言法尔故。秘密主，成等正觉一切知者，一切见者，出兴于世，而自此法，说种种道，随种种乐欲，种种诸众生心。以种种句种种文，种种随方语言，种种诸趣音声，而以加持说真言道。秘密主，云何如来真言道？谓加持此书写文字。秘密主，如来无量百千俱胝那庾多劫，积集修行真实谛语，四圣谛，四念处，四神足，十如来力，六波罗蜜、七菩提宝，四梵住十八佛不共法。秘密主，以要言之，诸如来一切智智，一切如来自福智力，自愿智力，一切法界加持力，随顺众生如其种类，开示真言教法。云何真言教法？谓阿字门一切诸法本不生故。迦字门一切诸法离作业故。佉字门一切诸法等虚空不可得故。哦字门一切诸法一切行不可得故。伽重声字门一切诸法一合不可得故。遮字门一切诸法离一切迁变故。车字门一切诸法影像不可得故。若字门一切诸法生不可得故。社字门一切诸法战敌不可得故。吒字门一切诸法慢不可得故。咤字门一切诸法长养不可得故。拏字门一切诸法怨对不可得故。荼（重声）字门一切诸法执持不可得故。多字门一切诸法如不可得故。他字门一切诸法住处不可得故。娜字门一切诸法施不可得故。驮（重声）字门一切诸法法界不可得故。波字门一切诸法第一义谛不可得故。颇字门一切诸法不坚如聚沫故麽字门一切诸法缚不可得故。婆字门一切诸法一切有不可得故。野字门一切诸法一切乘不可得故。啰字门一切诸法离一切诸尘染故。逻字门一切诸法一切相不得故。缚字门一切诸法语言道断故。奢字门一切诸法本性寂故。沙字门一切诸法性钝故。娑字门一切诸法一切谛不可得故。诃字门一切诸法因不得故，秘密主仰若拏那麽于一切三昧，自在速能成辨诸事，所为义利皆悉成就。尔时世尊而说偈言：

真言三昧门，圆满一切愿。
所谓诸如来，不可思议果。
具足众胜愿，真言决定义。
超越于三世，无垢同虚空。
住不思议心，起作诸事业。
到修行地者，授不思议果。
是第一真实，诸佛所开示。
若知此法教，当得诸悉地。
最胜真实声，真言真言相。
行者谛思惟，当得不坏句。

尔时执金刚秘密主白佛言：希有世尊，佛说不思议真言相道法，不共一切声闻缘觉，亦非普为一切众生，若信此真言道者，诸功德法皆当满足。唯愿世尊，次说漫荼罗所须次第。如是说已，世尊复告金刚手而说偈言：

持真言行者，供养诸圣尊。
当奉悦意花，洁白黄朱色。
钵头摩青莲，龙花奔那伽。
计萨啰末利，得蘖蓝瞻蔔。
无忧底罗剑，钵叱罗娑罗。
是等鲜妙华，吉祥众所乐。
采集以为发，敬心而供养。
梅檀及青木，苜蓿香郁金。
及余妙涂香，尽持以奉献。
沈水及松香，嚩蓝与龙脑。
白檀胶香等，失利婆塞迦。
及余焚香类，芬馥世称美。
应当随法教，而奉于圣尊。
复次大众生，依教献诸食。
奉乳糜酪饭，欢喜漫荼迦。
百叶甘美饼，净妙炒糖饼。
布利迦间究，及末涂失啰。
嚩诺迦无忧，播钵吒食等。
如是诸肴膳，种种珍妙果。
蹇荼与石蜜，糖蜜生熟酥。
种种诸浆饮，乳酪净牛味。
又奉诸灯烛，异类新净器。
盛满妙香油，布列为照明。
四方缯幡盖，种种色相间。
门标异形类，并悬以铃铎。
或以心供养，一切皆作之。
持真言行者，存意勿遗忘。

次具迦罗奢，或六或十八。
备足诸宝药，盛满众香水。
枝条上垂布，间插华果实。
涂香等严饰，结护而作净。
系头以妙衣，瓶数或增广。
上首诸尊等，各各奉兼服。
诸余大有情，一一皆献之。
如是修供养，次引应度者。
洒之以净水，授与涂香华。
今发菩提心，忆念诸如来。
一切皆当得，生于净佛家。
结法界生印，及与法轮印。
金刚有情等，而用作加护。
次应当自结，诸佛三昧耶。
三转加净衣，如真言法教。
而用覆其首，深起悲念心。
三诵三昧耶，顶戴以啰字。
严以大空点，周匝工焰发。
字门生白光，流出如满月。
现对诸救世，而散于净华。
随其所至处，行人而尊奉。
漫荼罗初门，大龙厢卫处。
于二门中间，安立于学人。
住彼随法教，而作众事业。
如是令弟子，远离于诸过。
作寂然护摩，护摩依法住。
初自中胎藏，至第二之外。
于漫荼罗中，作无疑虑心。
如其自肘量，陷作光明坛。
四节为周界，中表金刚印。
师位之右方，护摩具支分。
学人住其左，蹲踞增敬心。
自敷吉祥草，藉地以安坐。
或布众丝色，彤辉极严丽。
一切缋事成，是略护摩处。
周匝布祥茅，端坐互相加。
右旋皆广厚，遍洒以香水。
思惟火光尊，哀愍一切故。
应当持满器，而以供养之。

尔时善住者，当说是真语。

南麼三曼多勃驮喃一恶揭娜二合曳平二莎诃三。

复以三昧手，次持诸弟子。
慧手大空指，略奉持护摩。
每献辄诚诵，各别至三七。
当住慈悯心，依法真实言：

南麼三曼多勃驮喃一阿去摩诃引扇底丁以反下同蘖多二扇底羯啰三钵啰二合睒摩达磨你入若引多四阿婆去嚩萨嚩二合婆引嚩五达麼娑麼多引钵啰二合多二合六莎诃七

行者护摩竟，应教令亲施。
金银众珍宝，象马及车乘。
牛羊上衣服，或复余资财。
弟子当至诚，恭敬起殷重。
涤心自忻庆，而奉于所尊。
以修行净舍，令彼欢喜故。
已为作加护，应召而告言。
今此胜福田，一切佛所说。
为欲广饶益，一切诸有情。
奉施一切僧，当获于大果。
无尽大资财，世说常随生。
以供养僧者，旋具德之人。
是故世尊说，应当发欢喜。
随力辨肴膳，而施现前僧。

尔时毗卢遮那世尊，复告执金刚秘密主，而说偈言：

汝摩诃萨埵，一心应谛听。
当广说灌顶，古佛所开示。
师作第二坛，对中漫荼罗。
图画于外界，相距二肘量。
四方正均等，内向开一门。
安四执金刚，居其四维外。
谓住无戏论，及虚空无垢。
无垢眼金刚，被杂色衣等。
内心大莲华，八叶及须蕊。
于四方叶中，四伴侣菩萨。
由彼大有情，往昔愿力故。
云何名为四，谓总持自在。

念持利益心，悲者菩萨等。
所余诸四叶，作四奉教者。
杂色衣满愿，无碍及解脱。
中央示法界，不可思议色。
四宝所成瓶，盛满众药宝。
普贤慈氏尊，及与除盖障。
除一切恶趣，而以作加持。
彼于灌顶时，当置妙莲上。
献以涂香华，灯明及阏伽。
上荫幢幡盖，奉摄意音乐。
吉庆伽陀等，广多美妙言。
如是而供养，令得欢喜已。
亲对诸如来，而自灌其顶。
复当供养彼，妙善诸香华。
次应执金篦，在于彼前住。
慰喻令欢喜，说如是伽他。
佛子佛为汝，决除无智膜。
犹如世医王，善用以金筹。
持真言行者，复当执时镜。
为显无相法，说是妙伽他。
诸法无形像，清澄无垢浊。
无执离言说，但从因业起。
如是知此法，自性无染污。
为世无比利，汝从佛心生。
次当授法轮，置以二足间。
慧手传法螺，复说如是偈。
汝自于今日，转于救世轮，
其声普周遍，吹无上法螺。
勿生于异慧，当离疑悔心。
开示于世间，胜行真言道。
常作如是愿，宣唱佛恩德。
一切持金刚，皆当护念汝。
次当于弟子，而起悲念心。
行者应入中，示三昧耶偈。
佛子汝从今，不惜身命故。
常不应舍法，舍离菩提心。
悭悋一切法，不利众生行。
佛说三昧耶，汝善住戒者。
如护自身命，护戒亦如是。
应至诚恭敬，稽首圣尊足。
所作随教行，勿生疑虑心。

尔时金刚手白佛言：世尊，若有诸善男子、善女人，入此大悲藏生大漫荼罗王三昧耶者，彼获几所福德聚。如是说已，佛告金刚手言：秘密主，从初发心，乃至成如来，所有福德聚，是善男子善女人福德聚。与彼正等，秘密主以此法门当如是知。彼善男子、善女人，从如来口生佛心之子。若是善男子善女人所在方所，即为有佛施作佛事，是故秘密主，若乐欲供养佛者，当供养此善男子善女人，若乐欲见佛，即当观彼。时金刚手等上首执金刚，及普贤等上首诸菩萨，同声说言：世尊，我等从今以后，应当恭敬供养是善男子善女人，何以故？世尊彼男子善女人，同见佛世尊故。

尔时毗卢遮那世尊，复观一切众会，告执金刚秘密主等诸持金刚者及大众言：善男子有如来出世无量广长语轮想，如巧色摩尼能满一切愿积集无量福德，住不可害行。三世无比力真言句，如是言已。金刚手秘密主等诸执金刚及大会众，同声说言，世尊今正是时，善逝今正是时。

尔时毗卢遮那世尊，住于满一切愿出广长舌相遍覆一切佛刹清净法幢高峰观三昧，时佛从定起，尔时发遍一切如来法界哀愍无余众生界声，说此大力大护明妃曰：

南麼萨婆怛他引蘗帝弊毗也反下同一萨婆佩野微蘗帝弊二微混嚩二合目契弊三萨婆他引唅四罗吃沙上二合摩诃沫丽五萨婆怛他引蘗多六奔昵也二合你入阇引帝七吽吽八怛啰二合引磔怛啰二合引磔九阿钵啰二合底丁以反诃谛十莎诃十一

时一切如来及佛子众，说此明已。即时普遍佛刹六种震动，一切菩萨得未曾有开敷眼，于诸佛前，以悦意言音，而说偈言：

诸佛甚奇特，说此大力护。
一切佛护持，城池皆固密。
由彼护心住，所有为障者。

毗那夜迦等，恶形诸罗刹。

一切皆退散，念真言力故。

时薄伽梵广大法界加持，即于是时，住法界胎藏三昧，从此定起说，入佛三昧耶持明曰：南麼三曼多勃驮喃一阿三迷二呾嚟二合三迷三三麼曳四莎诃五。

即于尔时，于一切佛刹一切菩萨众会之中，说此入三昧耶明已。诸佛子等同闻是者，于一切法而不违越。

时薄伽梵，复说法界生真言曰：

南麼三曼多勃驮喃一达摩驮睹二萨嚩二合婆嚩句痕三

金刚萨埵加持真言曰：

南麼三曼多伐啰二合赤皮一伐折啰二合咀麼二合句痕二

金刚铠真言曰：南麼三曼多伐折啰二合赧一伐折罗二合迦嚩遮拿二

如来眼又观真言曰：南麼三曼多勃驮喃一怛他引揭多斫吃刍二合二尾也二嚩路迦也三莎诃四

涂香真言曰：南麼三曼多勃驮喃一微输上驮健杜引纳婆二合嚩二莎诃三

华真言曰：南麼三曼多勃驮喃一摩诃引妹咀嚟也二合二毗庾二合蘖帝三莎诃四

烧香真言曰：南麼三曼多勃驮一达摩驮睹弩蘖帝二莎诃三

饮食真言曰：南麼三曼多勃驮喃一阿啰啰二迦罗罗三沫隣捺娜弭四沫隣捺泥五摩诃引沫嚟六莎诃七

灯真言曰：南麼三曼多勃驮喃一怛他引揭多引爍刀旨二合二萨叵二啰佇嚩婆去娑娜三伽伽猱陀哩耶二合四莎诃五

阏伽真言曰：南麼三曼多勃驮喃一伽伽上娜三摩引三摩二莎诃三

如来顶相真言曰：南麼三曼多勃驮喃一伽伽娜难多萨发二合啰佇上二微输上驮达摩你入阇引多三莎诃四

如来甲真言曰：南麼三曼多勃驮喃一伐折啰二合入嚩二合引罗二微萨普二合啰吽三

如来圆光真言曰：南麼三曼多勃驮喃一入嚩二合引罗引摩履你二怛他引蘖多引嘌旨三合三莎诃四

如来舌相真言曰：南麼三曼多勃驮喃一摩诃引摩诃二怛他蘖多尔诃嚩二合二萨底也二合达磨钵啰二合底丁以反瑟擿二合多四莎诃五

息障品第三

尔时金刚手，又复请问毗卢遮那世尊，而说偈言：

云何道场时，净除诸障者。
修真言行人，无能为恼害。
云何持真言，云何彼成果。
如是发问已，大日尊欢喜。
善哉摩诃萨，快说如是语。
随汝心所问，今当悉开示。
障者自心生，随顺者悭恪。
为除彼因故，念此菩提心。
善除妄分别，从心思所生。
忆念菩提心，行者离诸过。
常当意思惟，不动摩诃萨。
而结彼密印，能除诸障碍。
秘密主复听，系除散乱风。
阿字为我体，心持阿字门。
健陀以涂地，而作大空点。
依于嚩庾方，圜以舍嚩梵。
思念于彼器，大心弥卢山。
时时在其上，阿字大空点。
先佛所宣说，能缚于大风。
大有谛帝所，行者防驶雨。
思惟啰字门，大力火光色。
威猛焰焰鬘，忿怒持遏迦。
随所起方分，治地兴荫云。
断以慧刀印，昏蔽寻消散。
行者无畏心，或作蓟罗剑。
以是金刚橛，一切同金刚。
复次今当说，息一切诸障。
念真言大猛，不动大力者。
住本漫荼罗，行者或居中。

而观彼形像，顶戴三昧足。
彼障当净除，息灭而不生。
或以罗迩迦，微妙共和合。
行者造形像，而以涂其身。
彼诸执著者，由斯对治故。
彼诸根炽然，勿生疑惑心。
乃至释梵尊，不顺我教故。
尚当为所焚，况复余众生。

尔时金刚手白佛言：世尊，如我解佛所说义，我亦如是。知诸圣尊住本漫荼罗位，今有威神，由彼如是住故，如来教勅无能隐蔽，何以故？世尊即一切诸真言三昧耶，所谓住于自种性故，是故真言门修菩萨行。诸菩萨，亦当住于本位作诸事业。又秘密主，若说诸色彼圣尊漫荼罗位，诸尊形相，当知亦尔。是则先佛所说，秘密主于未来世劣慧无信众生，闻如是说，不能信受。以无慧故而增疑惑，彼唯如闻，坚住而不修行，自损损他，作如是言：彼诸外道，有如是法，非佛所说，彼无智人，当作如是信解，尔时世尊而说偈言：

一切智世尊，诸法得自在。
如其所通达，方便度众生。
是诸先佛说，利益求法者。
彼愚夫不知，诸佛之法相。
我说一切法，所有相皆空。
常当住真言，善决定作业。

普通真言藏品第四

尔时诸执金刚，秘密主为上首诸菩萨众，普贤为上首，稽首毗卢遮那佛，各各言音清白世尊，乐欲于此大悲藏，生大漫荼罗王，如所通达法界清净门，演说真言法句。

尔时世尊无坏法尔加持，而告诸执金刚及菩萨言：善男子当说如所通达法界，净除众生界真实语句。时普贤菩萨，即时住于佛境界庄严三昧，说无阂力真言曰：南麽三曼多勃驮喃一三麽多引奴揭多二嚩啰阇达摩涅阇多三摩诃引摩诃四莎诃五

时弥勒菩萨，住发生普遍大慈三昧，说自心，真言曰：南麽三曼多勃驮喃一阿尔单若耶二萨婆萨埵引舍耶弩蘖多三莎诃四

尔时虚空藏菩萨，入清净境界三昧，说自心，真言曰：南麽三曼多勃驮喃一阿去迦引奢三麽多引弩蘖多二微质怛嘴引嚩啰达啰三落诃四

尔时除一切盖障菩萨，入悲力三昧，说真言曰：南麽三曼多勃驮喃一阿去萨埵係多引毗庾二合蘖多三怛蓝二合怛蓝二合蓝三莎诃四

尔时观世自在菩萨，入於普观三昧，说自心及眷属，真言曰：南麽三曼多勃驮喃一萨婆怛他上蘖多上嚩卢吉多二羯噜儜麽也三啰啰吽若短声四莎诃五

得大势真言曰：南麽三曼多勃驮喃一髯髯索二莎二合诃三

多罗尊真言曰：南麽三曼多勃驮喃一羯噜嗷唱婆二合上吠平二哆唎哆唎抳三莎诃四大毗俱胝真言曰。南麽三曼多勃驮喃一萨婆陪也怛啰二合引散你平二拿萨破二合吒也三莎诃四

白处尊真言曰：南麽三曼多勃驮喃一怛他引蘖多微洒也二三婆去吠平三钵云摩二合摩履你平四莎诃五

何耶揭嚟嚩真言曰：南麽三曼多勃驮喃一拿佉引陀畔阇二萨破二合吒也三莎诃四

时地藏菩萨，住金刚不可坏行境界三昧，说真言曰：南麽三曼多勃驮喃一诃诃诃二素上怛弩三莎诃四

时文殊师利童子住佛加持神力三昧，说自心真言曰：南麽三曼多勃驮喃一佉俱摩啰迦二微目吃底丁以反三合钵他悉体他以反多三萨麽二合啰萨麽二合啰四钵啰二合底丁以反然五莎诃六

尔时金刚手，住大金刚无胜三昧，说自心及眷属真言曰：南麽三曼多伐折啰二合赧一戏拿麽诃引嚕瑟赧平二吽

忙莽斗真言曰：南麽三曼多伐折啰二合赧一怛嚗二合吒怛嚗二合吒轻二若衍底丁以反三莎诃四

金刚锁真言曰：南麼三曼多伐折啰二合赧一满陀满陀也二暮吒也二伐折路二合嗢婆去二合吠三萨嚩怛啰引合二钵啰引二合底丁以反诃谛四莎诃五

金刚月黡真言曰：南麼三曼多伐折啰二合赧一颉唎二合拿发吒二轻莎诃三

金刚针真言曰：南麼三曼多伐折啰二合赧一萨婆达麽你入唎吠平二合达你平二伐折犁二合素旨嚩入啰泥三莎诃四

一切持金刚真言曰：南麼三曼多伐折啰二合赧一吽吽吽二发吒轻发吒髯啰三莎诃四

一切诸奉教者真言曰：南麼三曼多伐折啰二合赧一係係紧质啰引也从二铃嘌二合佷佇二合铃嘌二合铃嘌二合三佉娜佉娜四钵啰布啰也五萨嚩二合体啰二合底丁以反然六莎诃七

时释迦牟尼世尊，入于宝处三昧，说自心及眷属真言曰：南麼三曼多勃驮喃一萨婆吃丽二合奢喔八素捺那二萨婆达摩嚩始多引钵啰二合钵多三伽伽娜三摩引三麽四莎诃五

毫相真言曰：南麼三曼多勃驮喃一嚩啰泥去二嚩啰钵啰二合引钵帝吽三

一切诸佛顶真言曰：南麼三曼多勃驮喃一鍐鍐鍐二吽吽发吒轻三莎诃四

无能胜真言曰：南麼三曼多勃驮喃一地八嚹二合地八嚹二合二嚹嚹三駬嚹二合駬嚹二合四莎诃五

无能胜妃真言曰：南麼三曼多勃驮喃一阿上钵啰引尔帝二若行底丁以反怛掜帝三莎诃四

地神真言曰：南麼三曼多勃驮喃一钵嘌二合体他从梅无盖反曳平二合二莎诃三

毗纽天真言曰：南麼三曼多勃驮喃一微瑟佇二合吠二莎诃三

噜捺啰真言曰：南麼三曼多勃驮喃一噜捺啰引二合也莎诃三

风神真言曰：南麼三曼多勃驮喃一嚩引也吠平二莎诃三

美音天真言曰：南麼三曼多勃驮喃一萨啰娑嚩二合底丁以反曳二合二莎诃三

祢哩底真言曰：南麼三曼多勃驮喃一啰引吃洒二合娑去地钵多曳平二莎诃三

阎魔真言曰：南麼三曼多勃驮喃一梅无盖反嚩娑上嚩三合哆也二莎诃三

死王真言曰：南麼三曼多勃驮喃一没嘌二合怛也二合吠平二娑诃三

黑夜神真言曰：南麼三曼多勃驮喃一迦引啰啰引怛唎二合曳平二莎诃三

七母等真言曰：南麼三曼多勃驮喃一忙怛履一合弊毗也反二莎诃三

释提桓因真言曰：南麼三曼多勃驮喃一铄吃啰引二合也二莎诃三

嚩噜拿龙王真言曰：南麼三曼多勃驮喃一阿去半钵哆成平二娑诃三

梵天真言曰：南麼三曼多勃驮喃一钵啰二合阇引钵多曳平三娑诃

日天真言曰：南麼三曼多勃驮喃一阿去你怛夜二合耶二娑诃三

月天真言曰：南麼三曼多勃驮喃一战捺罗引二合也二娑诃三

诸龙真言曰：南麼三曼多勃驮喃一谜伽上设泞曳平二娑诃三

难陀跋难陀真言曰：南麼三曼多勃驮喃一难徒钵难捺瑜二娑诃三

时毗卢遮那世尊，乐欲说自教不空悉地，一切佛菩萨母虚空眼明妃真言曰：南麼三曼多勃驮喃一伽伽上那啰啰落吃洒二合妳平二伽伽那惨迷三萨婆睹觐嗢蘖二合多引四避娑去啰三婆吠平五人缚二合罗那引谟阿上目伽引难去六娑诃

复次薄伽梵，为息一切障故。住于火生三昧，说此大摧障圣者不动主真言曰：南麼三曼多伐折啰二合赧一戏拿摩诃赂洒佇上二萨破二合吒也三拿怛啰二合迦四悍引漫引五

复次降三世真言曰：南麼三曼多伐折啰二合赧一诃诃诃二微萨麼二合曳平三萨婆怛他引揭多微洒也三婆嚩四怛洒二合路枳也二合微若也五吽若急呼六莎诃七

诸声闻真言曰：南麼三曼多勃驮喃一係

睹钵罗二合底丁以反也二微蘖多羯麼涅八阇多三哗四

诸缘觉真言曰：南麼三曼多勃驮喃一嚩二

普一切佛菩萨心真言曰：南麼三曼多勃驮喃一萨婆勃驮菩提萨埵二诃嘌捺耶三甯夜二合吠奢你平四娜麼萨婆尾泥去五莎诃六

普世天等诸心真言曰：南麼三曼多勃驮喃一路迦引路迦羯啰引也二萨婆提婆那伽药吃沙二合健达婆阿上苏啰蘖噜荼紧捺啰摩护啰伽上你三诃嘌二合捺耶四甯夜二合羯嚟洒二合也五微质怛啰二合蘖底丁以反六莎诃七

一切诸佛真言曰：南麼三曼多勃驮喃一萨婆他二微麼底三微枳啰佇上四达摩驮睹喔八阐多五参参诃六莎诃七

不可越守护门者真言曰：南麼三曼多勃驮喃一讷啰驮二合嚩沙二合二摩诃引路酒佇上三佉娜也萨镤引平怛他引蘖多引然矩噜四莎诃五

相向守护门者真言曰：南麼三曼多勃驮喃一係摩诃钵啰二合战拏二阿毗目佉三蘖嘌二合诃拏二合佉娜耶四紧质啰引也从五三麼耶麼弩娑麼二合啰六莎诃七

结大界真言曰：南麼三曼多勃驮喃一萨婆怛罗二合引弩蘖帝二满驮也从腨引三摩诃三摩耶喔入阇去帝四娑麼二合啰妳五阿钵啰二合底丁以反诃谛六驮迦七折啰折啰八满驮满驮九捺奢你獭十萨婆怛他引蘖多引弩坏帝十一钵啰二合嚩啰达泷腊驮微若曳平十二薄伽上嚩底十三微矩嚟微矩丽十四丽鲁补嚟十五莎诃十六

菩提真言曰：南麼三曼多勃驮喃一阿上

行真言曰：南麼三曼多勃驮喃一阿去

成菩萨提真言曰：南麼三曼多勃驮喃一暗

涅槃真言曰：南麼三曼多勃驮喃一噁

降三世真言曰：南麼三曼多伐折啰二合赧一诃去

不动尊真言曰：南麼三曼多伐折啰二合赧一悍

除盖障真言曰：南麼三曼多勃驮喃一阿去急呼

观自在真言曰：南麼三曼多勃驮喃一娑上

金刚手真言曰：南麼三曼多伐折啰二合赧一嚩急呼

妙如祥真言曰：南麼三曼多勃喃瞞

虚空眼真言曰：南麼三曼多勃驮喃一严轻呼

法界真言曰：南麼三曼多勃驮喃一嚂

大勤能真言曰：南麼三曼勃驮喃一欠平

水自在真言曰：南麼三曼多勃驮喃一髯

多罗尊真言曰：南麼三曼多勃驮喃一耽

毗俱胝真言曰：南麼三曼多勃驮喃一勃嚟二合

得大势真言曰：南麼三曼多勃驮喃一参

白处尊真言曰：南麼三曼多勃驮喃一半

何耶揭哩婆真言曰：南麼三曼多勃驮喃一含

耶输陀罗真言曰：南麼三曼多勃驮喃一阎

宝掌真言曰：南麼三曼多勃驮喃一参

光网真言曰：南麼三曼多勃驮喃一髯

释迦牟尼真言曰：南麼三曼多勃驮喃一婆上

三佛顶真言曰：南麼三曼多勃驮喃一吽吒嚂二合

白伞佛顶真言曰：南麼三曼多勃驮喃一嚂

胜佛顶真言曰：南麼三曼多勃驮喃曰苫

箍佛丁顶真言曰：南磨三曼多勃驮喃一怛啊二合

最胜佛顶真言曰：南麼三曼多勃驮喃一踢二合

除障佛顶真言曰：南麼三曼多勃驮喃一诃啉二合

世明妃真言曰：南麼三曼多勃驮喃一耽含半含阎

无能胜真言曰：南麼三曼多勃驮喃一吽

地神真言曰：南麼三曼多勃驮喃一微

髻设尼真言曰：南麽三曼多勃驮喃一枳履

邬波髻设尼真言曰：南麽三曼多勃驮曰喃你履

质多童子真言曰：南麽三曼多勃驮喃一弭履

财慧童子真言曰：南麽三曼多勃驮喃一係履

除疑怪真言曰：南麽三曼多勃驮喃一诃娑难

施一切众生无畏真言曰：南麽三曼多勃驮喃一罗娑难

除一切恶趣真言曰：南麽三曼多勃驮喃一特懵二合娑难

哀愍慧真言曰：南麽三曼多勃驮喃一微诃娑难

大慈生真言曰：南麽三曼多勃驮喃一谄臧勅反

大悲缠真言曰：南麽三曼多勃驮喃一阎

除一切热恼真言曰：南麽三曼多勃驮喃一缢

不思议慧真言曰：南麽三曼多勃驮喃一污

宝处真言曰：南麽三曼多勃驮喃一难上

宝手真言曰：南麽三曼多勃驮喃一衫

持地真言曰：南麽三曼多勃驮喃一唫

复次真言曰：南麽三曼多勃驮喃一髯轻呼鼻声

宝印手真言曰：南麽三曼多勃驮喃一泛菅含反

坚内意真言曰：南麽三曼多勃驮喃一赧

虚空无垢真言曰：南麽三曼多勃驮喃一含

虚空慧真言曰：南麽三曼多勃驮喃一口邹

清净慧真言曰：南麽三曼勃驮喃一蘖丹都痕反

行慧真言曰：南麽三曼多勃驮喃一地嚂

安慧真言曰：南麽三曼多勃驮喃一吽

诸奉教者真言曰：南麽三曼多勃驮喃一地室唎二合晗设嚂二合

菩萨所说真言曰：南麽三曼多勃驮喃一吃沙二合拿罗阁剑

净居天真言曰：南麽三曼多勃驮喃一满弩轻罗麽二达摩三婆去嚩微三婆上嚩迦那四三三五莎诃

罗刹娑真言曰：南麽三曼多勃驮喃一吃蓝二合计曬

诸荼吉尼真言曰：南麽三曼多勃驮喃一诃去唎二合诃上

诸药叉女真言曰：南麽三曼多勃驮喃一药吃叉二合尾你夜二合达履

诸毗舍遮真言曰：南麽三曼多勃驮喃一比旨比旨

诸部多真言曰：南麽三曼多勃驮喃一喁缢喁伊上懵散宁去

诸阿修罗真言曰：南麽三曼多勃驮喃一啰吒知喜反啰吒同上特懵耽没啰二合波啰二合

诸摩睺罗伽真言曰：南麽三曼多勃驮喃一蘖啰蓝蘖罗蓝

诸紧那罗真言曰：南麽三曼多勃驮喃一诃上散难微诃上散难

诸人真言曰：南麽三曼多勃驮喃一壹车去钵嚂二麽弩轻麽曳迷三莎诃

秘密主是等一切真言我已宣说，是中一切真言之心，汝当谛听，所谓阿字门，念此一切诸真言心最为无上，是一切真言所住，于此真言而得决定。

第　三　卷

世间成就品第五

尔时世尊复告执金刚秘密主而说偈言：

如真言教法，成就于彼果。
当字字相应，句句亦如是。
作心想念诵，善住一洛叉。
初字菩提心，第二名为声。
句想为本尊，而于自处作。
第二句当知，即诸佛胜句。

行者观住彼，极圆净月轮。
于中谛諴想，诸字如次第。
中置字句等，而想净其命。
命者所谓风，念随出入息。
彼等净除已，作先持诵法。
善住真言者，次一月念诵。
行者前方便，一一句通达。
诸佛大名称，说引先受持。
次当随所有，奉涂香花等。
为成正觉故，回向自菩提。
如是于两月，真言当无畏。
次满此月已，行者入持诵。
山峰或牛栏，及诸河浑等。
四衢道一室，神室大天室。
彼漫荼罗处，悉如金刚宫。
是处而结护，行者作成就。
即以中夜分，或于日出时。
智者应当知，有如是想现。
拿声或鼓音，若复地震动。
及闻虚空中，有悦意言辞。
应知如是相，悉地总如意。
诸佛两足尊，宣说于彼果。
住是真言行，必定当成佛。
应一切种类，常念持真言。
古佛大仙说，故应当忆念

悉地出现品第六

尔时世尊，复观诸大众会，为欲满足一切愿故，复说三世无量门决定智圆满法句：

虚空无垢无自性，能授种种诸巧智。
由本自性常空故，缘起甚深难可见。
于长恒时殊胜进，随念施与无上果。
譬如一切趣宫室，虽依虚空无著行。
此清净法亦如是，三有无余清净生。
昔胜生严修此故，得有一切如来行。
非他句有难可得，作世遍明如世尊。
说极清净修行法，深广无尽离分别。

尔时毗卢遮那世尊说是偈已，观察金刚手等诸大众会，告执金刚言：善男子，各各当现法界神力悉地流出句。若诸众生见如是法，欢喜踊跃得安乐住。如是说已诸执金刚，为毗卢遮那世尊作礼。如是法主依所教敕复请佛言：惟愿世尊哀悯我等，出现悉地流出句。何以故？于尊者薄伽梵前，而自宣示所通达法，非是所宜，善哉，世尊，惟愿利益安乐未来众生故。时薄伽梵毗卢遮那，告一切诸执金刚言：善哉，善哉，善男子，如来所说法毗奈耶称赞一法所谓有羞。若有羞，善男子善女人，见如是法，速生二事，谓不作所不应作，众所称赞，复有二事：谓所未至令至，得与佛菩萨同处。复有二事：谓住尸罗，生于人天。善或谛听，善思念之，我当宣说真言成就，流出相应句，诸流出相应句，真言门修菩提诸菩萨，速于是中，当得真言悉地。若行者见漫荼罗，尊所印可，成就真语，发菩提心，深信慈悲，无有悭恪，住于调伏，能善分别从缘所生，受持禁戒，善住众学，具巧方便、勇健，知时非时，好行惠舍，心无怖畏，勤修真言行法，通达真言实义，常乐坐禅乐作成就。秘密主，譬如欲界，有自在悦满意明，乃至一切欲处天子，于此迷醉，出众妙杂类戏笑。及现种种杂类受用遍受用，授与自所变化他化自在天等，而亦自受用之。又善男子，如摩醯首罗天，有胜意生明，能作三千大千世界众生利益，化一切受用遍受用，授与净居诸天，亦复自受用之。又如幻术真言能现种种园林人物。如阿修罗真言，现幻化事。如世呗术，摄毒及寒热等。摩怛哩神真言，能作众生疾疫灾厉。及世间呪术，摄除众毒及寒热等。能变炽火而生清凉。是故善男子，当信如是流出句真言威德。此真言威德，非从真言中出，亦不入众生，不于持诵者处而有可得。善男子，真言加持力故。法尔而生，无所过越。以三时不越故。甚深不思议缘生理故。是故善男子，当随顺通达不思议法性，常不断绝真言道：

尔时世尊，复住三世无碍力依，如来加持不思议力依，庄严清净藏三昧。即时世尊，

从三摩钵底中，出无尽界无尽语表，依法界力无等力正等觉信解，以一音声四处流出，普遍一切法界，与虚空等，无所不至，真言曰：

南麼萨婆怛他引蘖帝驃毗庾反一微涅曎二合目契弊毗也反二萨婆他三阿阿引闍恶四

正等说心，从是普遍，即时一切法界诸声门从正等觉嚩帜之音，而互出声，诸菩萨闻是已，得未曾有开敷眼，发微妙言音，于一切智离热者前，而说颂曰：

奇哉真言行，能具广大智。
若遍布此者，成佛两足尊。
是故勤精进，于诸佛语心。
常作无间修，净心离于我。
尔时薄伽梵，复说此法句。
于正等觉心，而作成就者。
于园苑僧坊，若在严窟中。
或意所乐处，观彼菩提心。
乃至初安住，不生疑虑意。
随取彼一心，以心置于心。
证于极净句，无垢安不动。
不分别如镜，现前甚微细。
若彼常观察，修习而相应。
乃至本所尊，自身像皆现。
第二正觉句，于镜漫荼罗。
大莲华王座，深邃住三昧。
总持发髻冠，围绕无量光。
离妄执分别，本寂如虚空。
于彼中思惟，作摄意念诵。
一月修等引，持满一洛叉。
是为最初月，持真言法则。
次于第二月，奉涂香哗等。
而以作饶益，种种众生类。
又复于他月，舍弃诸利养。
时彼于瑜伽，思惟而自在。
愿一切无障，安乐诸群生。
乐欲成如来，所称赞圆果。
或满足一切，有情众希愿。
应理无障盖，而生是攀缘。
傍生相敢羞，所有苦永除。
常令者鬼界，饮食皆充满。
地狱中受苦，种种诸楚毒。
当愿速除灭，以我功德故。
及余无量门，数数心思惟。
发广大悲悯，三种加持句。
想念于一切，心诵持真言。
以我功德力，如来加持力。
及与法界力，周遍众生界。
诸念求义利，悉皆饶益之。
彼一切如理，所念皆成就。

于是薄伽梵，即于尔时说虚空等力虚空藏转明妃曰：

南麼萨婆怛他引蘖帝驃毗庾反一微湿嚩二合目契弊毗也众二萨婆他三欠酉嗢弩蘖帝萨叵二合啰係门五伽伽娜剑六莎诃七

持比三转，随彼所生，善愿皆亦成就。

行人手满月，次入作持诵。
山峰牛栏中，寒林或河洲。
四衢独树下，忙怛哩天室。
一切金刚色，严净同金刚。
彼中诸障者，摄伏心迷乱。
四方相周匝，一门及通道。
金刚互连属，金刚结相应。
门门二守护，不可越相向。
拟手而上指，朱自奋怒形。
殷勤画隅角，输罗焰光印。
中妙金刚座，方位正相直。
其上大莲华，八叶须蕊敷。
当结金刚手，金刚之慧印。
稽首一切佛，数数坚誓愿。
应护持是处，及净诸药物。
于此夜持诵，清净无障碍。
或于中夜分，或于日出时。
彼药物当转，圆光普晖焰。
真言者自取，游步于大空。
住寿大威德，于生死自在。
行于世界顶，现种种色身。
具德吉祥者，展转而供养。
真言所成物，是名为悉地。

以分别药物，成就无分别。

秘密主，一切世界诸现在等如来应正等觉，通达方便波罗蜜，彼如来知一分别本性空。以方便波罗蜜力故，而于无为以有为为表，展转相应。而为众生，示现遍于法界，令得见法安乐住，发欢喜心，或得长寿，五欲嬉戏而自娱乐，为佛世尊而作供养，证如是句，一切世人所不能信，如来见此义利故。以欢喜心，说此菩萨真言行道次第法则，何以故？于无量劫勤求，修诸苦行所不能得，而真言门行道诸菩萨，即于此生而获得之。复次秘密主，真言门修菩萨行菩萨如是计都羯伽、伞盖、履屣、真陀摩尼安膳那药、虑遮那等，持三洛叉而作成就，亦得悉地，秘密主若具方便。善男子、善妇人，随所乐求而有所作。彼唯心自在而得成就，秘密主诸乐欲因果者，秘密主非彼愚夫，能知真言，诸真言相，何以故？

说因非作者，彼果则不生。
此因因尚空，云何而有果。
当知真言果，悉离于因业。
乃至身证触，无相三摩地。
真言者当得，悉地从心生。

尔时金刚手白佛言：世尊惟愿复说此正等觉句悉地成就句，诸见此法。善男子善女人等，心得欢喜，受安乐住，不害法界，何以故？世尊法界者，一切如来应正等觉，说名即不思议界。是故世尊，真言门修菩萨行诸菩萨，得是通达法界不可分析破坏。如是说已，世尊告执金刚秘密主言：善哉，善哉，秘密主，汝复善哉，能问如来如是义，汝当谛听善思念之。吾今演说，秘密主言：如是世尊愿乐欲闻。佛告秘密主，以阿字门而作成就。若在僧所住处，若山窟中，或于净室，以阿字遍布一切支分时持三洛叉。次于满月尽其所有而以供养，乃至普贤菩萨、文殊师利、执金刚等。或余圣天现前。摩顶唱言”善哉行者，应当稽首作礼。奉阏伽水，即时得不忘菩提心三昧。又以如是身心轻安，而诵习之。当得随生，心清净，身清净，置于耳上持之，当得耳根清净。以阿字门作出入息，三时思惟。行者尔时能持，寿命长劫住世，愿啰阇等之所爱敬。即以诃字门作所应度者，授与钵头摩华，自持商佉而互相观，即生欢喜。

尔时毗卢遮那世尊，复观一切大会，告执金刚秘密主言：金刚手有诸如来意生，作业戏行舞，广演品类，摄持四界安住心王，等同虚空，成就广大见非见果，出生一切声闻，及辟支佛，诸菩萨位，令真言门修行诸菩萨，一切希愿皆悉满足，具种种业，利益无量众生，汝当谛听善思之，吾今演说。秘密主云：何行舞，而作一切广大成坏果，持真言者一切亲证耶？尔时世尊而说偈言：

行者如次第，先作自真实。
如前依法住，正思念如来。
阿字为自体，并置大空点。
端严遍金色，四角金刚标。
于彼中思念，一切处尊佛。
是诸正等觉，说自真实相。
修行不疑虑，自真实相生。
当得为世间，一切众利东。
具广大希有，住于如幻句。
无始时宿殖，无智诸有迫。
行者成等引，一切皆消除。
若观于彼心，无上菩提心。
持真言业故，于净非净果。
应理常无染，如莲出淤泥。
何况于自体，得成仁中尊。

尔时毗卢遮那世尊，又复住于降伏四魔？金刚戏三昧，说降伏四魔解胶六趣，满足一切智智金刚字句：

南麼三曼多勃驮喃—阿去急呼昧啰拿欠

时金刚手秘密主等诸执金刚，普贤等诸菩萨，及一切大众，得未曾有开敷眼，稽首一切萨婆若，而说偈言：

此诸佛菩萨，救世诸库藏。
由是一切佛，菩萨救世者。
及与因缘觉，声闻害烦恼。

能遍所行地，起种种神通。
彼得无上智，正觉无上智。
是故愿广说，此教诸方便。
及与布想等，种种众事业。
诸志求大众，无上真言行。
见法安住者，当得欢喜住。
说如是偈已，大日世尊言。
普皆应谛听，一心住等引。
大金刚地际，时加持下身。
为说此法故，而现菩提座。
最胜阿字同，大因陀罗轮。
当知内处等，金刚漫荼罗。
中思惟一切，说名瑜伽座。
阿字第一命，是为引摄句。
常安大空点，能摄授诸果。
行者于一月，结金刚慧印。
三时作持诵，摧毁无智城。
得不动坚固，天修罗莫坏。
乃至随自意，增益事成就。
行者一切常，漫茶罗中作。
金色光明身，上持发髻冠。
正觉住三昧，名大金刚句。
金刚莲华刀，素鹅及金地。
真陀末尼宝，是等众器物。
观大因陀罗，而作诸悉地。
今说摄持法，一切一心听。
行者一缘想，八峰弥庐山。
上观妙莲华，立金刚智印。
瑜伽者于上，字门威焰光。
而用置其顶，安住不倾动。
百转所持药，行者应服之。
先世业生疾，是等悉除愈。
佛子应复听，第一缚字门。
雪乳商佉色，而自脐中起。
鲜白劳华台，而于彼中住。
甚深寂然定，秋夕素月光。
如是漫荼罗，诸佛说希有。
思惟以纯白，轮圆成九重。
住于霏雾中，除一切热恼。
净乳犹珠鬘，水精与月光。
普遍而流注，一切处充满。
行者心思惟，出离诸障毒。
如是于圆坛，等引作成就。
乳酪生熟酥，颇胝迦珠鬘。
藕水等众物，次第成悉地。
当得无量寿，应现殊特身。
一切患除息，天人咸爱敬。
多闻成总持，善慧净无垢。
由斯作成就，速证悉地果。
是名寂灾者，吉祥漫茶罗。
第一摄持相，安以大空点。
啰字胜真实，佛说火中上。
所有众罪业，应受无择报。
瑜祇善修者，等引皆消除。
所住三角形，悦意遍形赤。
寂然周焰鬘，三角在其心。
相应观彼中，啰字大空点。
智者如瑜伽，以此成众事。
日曜诸眷属，及作一切火。
摄取发怨对，消枯众支分。
是等所应作，皆于智火轮。
诃字第一实，风轮之所生。
及与因业果，诸种子增长。
彼一切摧坏，并以大空点。
今说彼色像，深玄大威德。
示现暴怒形，焰鬘普周遍。
住漫茶罗位，智者观眉间。
涤青半月轮，吹动幢幡相。
而于彼中想，最胜诃字门。
住彼漫茶罗，成就所应事。
作一切义利，应现诸众生。
不舍于此身，逮得神境通。
游步大空位，而成身秘密。
天耳眼根净，能开深密处。
住此一心坛，而成众事业。
菩萨大名称，初生菩提场。
降伏魔军众，诸因不可得。
因无性无果，如是业不生。

彼三无性故，而得空智慧。
大德正遍知，宣说于彼色。
佉字及空点，尊胜虚空空。
兼持慧刀印，所作速成就。
法轮及罗索，羯伽那速遮。
并目竭岚等，有久成斯句。

尔时毗卢遮那世尊，观大众会，告执金刚秘密主，而说偈言：

若于真言门，修行诸菩萨。
阿字为自身，内外悉同等。
诸义利皆舍，等砾石金宝。
远离众罪业，及与贪瞋等。
当得俱清净，同诸佛牟尼。
能作诸利益，离一切诸过。
复次于缚字，行者依瑜迦。
解作业仪式，利益众生故。
内身救世者，一切皆如是。
心水湛盈满，洁白犹雪乳。
当生决定意，出于一切身。
悉遍诸毛孔，流注极清净。
从此内充溢，遍满于大地。
以是饮用者，或复身所触。
一切皆决定，得成就菩萨。
思惟在等引，一切啰字门。
周轮光焰围，而遍一切处。
利世随乐欲，行者起神通。
上身啰字门，缚字脐轮中。
出火而降雨，俱时而应现。
地狱极寒苦，啰字能消除。
缚字獨炽然，住真言法故。
啰字为下身，诃字为标帜。
作业速成就，救重罪众生。
住大因陀罗，作水龙事业。
一切摄除等，真言者勿疑。
风遍一切处，一切悉开坏。
此种种杂类，各各众事业。
色漫荼罗中，依法而作之。
触心而念持，逮得意根净。
轻举习经行，中诵获神足。
宴坐观阿字，想在于耳根。
念持满一月，当得耳清净。

秘密主，如是等意生悉地句。秘密主观此，无有形色，种种杂类众行生，于思念顷，才围诵之。能作如是一切善业种子。复次秘密主，如来无所不作，于真言门修行诸菩萨，同于影像。随顺一切处，随顺一切真言心，悉住其前。令诸有情咸得欢喜，皆由如来无分别意，离诸境界，　而说偈言：

无时方造作，离于法非法。
能授悉地句，真言行发生。
是故一切智，如来悉地果。
最为尊胜句，应当作成就。

成就悉地品第七

时吉祥金刚，奇特开敷眼。
手围金刚印，流散如火光。
其明普遍照，一切诸佛刹。
微妙音称欢，法自在牟尼。
说诸真言行，彼行不可得。
真言从何来，所去至何所。
诸佛说如是，更无过上句。
一切法归趣，如众流赴海。

如是说已，世尊告执金刚秘密主言：

摩诃萨意处，说名漫荼罗。
诸真言心位，了知得成果。
诸有所分别，悉皆从意生。
分辨白黄赤，是等从心起。
决定心欢喜，说名内心处。
真言住斯位，能授广大果。
念彼莲华外，八业须蕊敷。
华台阿字门，焰鬘皆妙好。
光晖普周遍，照明众生故。
如合会千电，持佛巧色形。
深居圆镜中，应现诸云所。
犹如净水月，普现众生前。
知心性如月，复住真言行。
次于其首上，顶会交际中。
标以大空点，而思惟暗字。

妙好净无垢，如水精月电。
说寂静法身，一切所依持。
诸真言悉地，能现殊类形。
得天乐解脱，逮见如来句。
啰字为眼界，辉烛犹铖明灯。
擎颈小低头，舌近齿腭间。
而以观心处，当心现等引。
无垢妙净清，圆镜常现前。
如是真实心，古佛所宣说。
照了心明达，诸色皆发光。
真言者当见，正觉两足尊。
若见成悉地，第一常恒体。
从此次思惟，转引啰字门。
逻字大空点，置之于眼位。
见一切空句，得成不死句。
若欲广大智，或起五神通。
长奉童子身，成就持明等。
真言者未得，由不随顺之。
真言发起智，是最胜实知。
一切佛菩萨，救世之库藏。
由是诸正觉，菩萨救世者。
及诸声闻等，游涉他方所。
一切佛刹中，皆作如是说。
故得无上智，佛无过上智。

转字轮漫荼罗行品第八

尔时毗卢遮那世尊，观察一切大会，以修习大慈悲眼，观察众生界，住甘露王三昧，时佛由是定故，复说一切三世无碍力明妃曰：

怛姪他伽伽娜三迷一阿钵啰二合底丁以反三迷二萨婆怛他引蘖多三麼哆弩蘖帝三伽伽那三摩四缚啰落吃洒二合妳平五莎诃六

善男子，以此明妃如来身无二境界，而说得言：

由是佛加持，菩萨大名称。
于法无挂碍，能灭除众苦。

时毗卢遮那世尊，寻念诸佛本初不生，加持自身及与持金刚者，告金刚手等上首执金刚言：善男子谛听，转字轮漫荼罗行品，真言门修行诸菩萨，能作佛事普现其身。尔时执金刚。从金刚莲华座，旋转而下，顶礼世尊而赞观言：

归命菩提心，归命发菩提。
稽首于行体，地波罗蜜等。
恭礼先造作，归命证空者。

秘密主如是观已，而白佛言：惟愿法王，哀愍护念我等而演说之，为利益众生故，如所说，真言修圆满故，如是说已，毗卢遮那世尊，告执金刚秘密主言：

我一切本初，号名世所依。
说法无等比，本寂无有上。

时佛说此伽他，如是而作加持，以加持故执金刚者及诸菩萨，能见胜愿佛菩提座，世尊犹如虚空无戏论，无二行瑜伽相，是业成熟。即时世尊身诸支分，皆悉出现是字。于一切世出世间，声闻缘觉静虑思惟，勤修成就悉地，皆同寿命同种子，同依处同救世者。

南麽三曼多勃驮喃--阿

善男子此阿字，一切如来之所加持。真言门修菩萨行诸菩萨，能作佛事普现色身，于阿字门，一切法转，是故秘密主，真言门修菩萨行诸菩萨，若欲见佛若欲供养，欲证发菩提心。欲与诸菩萨同会，欲利益众生，欲求悉地，欲求一切智智者，于此一切佛心，当勤修习。

尔时毗卢遮那世尊，复决定说大悲藏生漫荼罗王，敷置圣天之位，三昧神通真言行。不思议法，彼阿阇梨，先住阿字一切智门，持修多罗、稽首一切诸佛，东方申之旋转而南，以及西方。周于北方，次作金刚萨埵，以执金刚加持自身、或以彼印或以嚩字，入于内心，置漫荼罗，如是第二漫荼罗，亦本寂加持自身故。无二瑜伽形，如来形空性形，次舍所行道二分圣天处。远离三分住如来位，东方申修多罗。周匝旋转，所余二漫荼罗，亦当以是方便作诸事业，复以大日加持自身，念广法界而布众色，真言者应以洁白为先，说伽陀曰：

以此净法界，净除诸众生。
自体如如来，远离一切过。
如是而观想，思惟啰字门。
寂然光焰鬘，净月商佉色。
第二布赤色，行者当忆持。
思惟字明照，本无大空点。
焕炳初日辉，最胜无能坏。
第三真言者，次运布黄色。
定意迦字门，当随于法教。
身相犹真金，正受害诸毒。
光明遍一切，金包同牟尼。
次当布青色，超度于生死。
思惟麼字门，大寂菩提座。
身色如虹霓，除一切怖畏。
最后布黑色，其彩甚玄妙。
思惟诃字门，周遍生圆光。
如劫灾猛焰，宝冠举手印。
能怖一切恶，降伏诸魔军。

尔时世尊毗卢遮那，从三昧起，住于无量胜定佛于定中，显示遍一切无能害力明妃，于一切如来境界中生，其明曰：南麼萨婆怛他引蘖帝弊毗也反一萨婆目契弊同上二阿娑迷三钵啰迷四阿者丽五伽伽泥萨麼二合啰妳平六萨婆怛罗引二合驽蘖帝七莎诃八

次调彩色，顶礼世尊及般若波罗蜜，持此明妃八遍，从座而起，旋绕漫荼罗，入于内心，以大慈悲力，念诸弟子，阿阇梨复以羯磨金刚萨埵，加持自身。嚩字门及施愿金刚已。当画大悲藏生大漫荼罗，彼安祥在于内心而造大日世尊，坐白莲华首戴发髻，钵吒为裙，上被绡縠，身相金色周身焰发，或以如来顶印，或以字句，谓阿字门，东方一切诸佛，以阿字门及大空点，伊舍尼方一切如来母虚空眼，应书伽字，火天方切诸菩萨，画真陀摩尼宝。或置迦字，夜叉方观世自在，莲华印并画一生补处菩萨眷属。或作娑字，焰摩方，越三分位置金刚慧印，持金刚秘密主并眷属，或书嚩字彼复业三分位，画一切诸执金刚印。或书字句所谓拿字，次涅哩底方，于大日如来下，作不动尊，坐于石上，手持罗索慧刀，周匝焰鬘拟作障者。或置彼印，或书字句，所谓啥字，风天方，降三世尊，摧大障者。上有光焰，大势威怒犹如焰摩，其形黑色，于可怖中极令怖畏。手转金刚，或作彼印，或书字句，所谓诃字长声次于四方，画四大护。帝释方名无畏结护者，金色白衣，面现少忿仇怒相，手持檀荼或作彼印，或置字句，所谓作嚩字。夜叉方，名坏诸怖结护者，白色素衣，手持揭伽，并布光焰，能坏诸怖，或画，彼印，或置字句。所谓嚩字，龙方名难降伏结护者，亦如无忧华色。被朱衣面像微笑，在火焰中，而观一切众会，或置彼印，或置字句，所谓索字，焰摩方名金刚无胜结护者，黑色玄衣，毗俱胝形眉间浪文，上戴发冠，自身威光照众生界手持檀荼，能坏大为障者，或作彼印，或置字句，所谓吃讦二合字，及一切眷属使者，皆坐白莲华上，真言者如是敷置已，次当出外，于第二分画释迦种牟尼王，被袈裟衣，三十二导师相，为说最胜教施一切众生无畏故，或袈娑钵印，或以字句，所谓婆字，次于外漫条罗，以法界性加持自身，发菩提心彼舍三分位，当三作礼，心念大日世尊，如前调色，于第三分，帝释方，作施愿金刚童子形，三昧手持青莲华，上置金刚慧杵，以诸璎珞而自庄严，上妙绡縠，为裙，极轻细者，用为上服，身郁金色，顶有五髻，或置密印，或置字句真言曰：

南麼三曼多勃驮喃一镘

于其或边，光网慧手持钩，或置彼印，或书字句，所谓染字，依焰摩方，除一切盖障菩萨，金色发冠，持如意宝，或画彼印，或置字句，所谓恶字长声夜叉方地藏菩萨，色如钵孕遇华，手持莲华，以诸璎珞庄严，或置彼印，或置字句，所谓伊字，龙方虚代藏，白色白衣。身自光焰，以诸璎珞庄严，手持揭伽，或置彼印，或置字句，所谓伊字长声。

真言者宴坐，安住于法界。
我即法界性，而住菩提心。

向于帝释方，结金刚慧印。
次作金刚事，殷勤供修养。
现诸佛救世，三昧耶印等。
念一切方所，三转持真言。
依法召弟子，向坛而作净。
授彼三自归，住胜菩提心。
当为诸弟子，结法界性印。
次结法轮印，一心同彼体。
缯帛覆而门，而起悲愍心。
令作不空手，圆满菩提故。
耳语而告彼，无上正等戒。
次当为彼结，正等三昧印。
授彼开敷花，令发菩提意。
随其所至处，而教于学人。
作如是要誓，一切应传授。
具德持金刚，又请白世尊。
唯愿仁中胜，演说灌顶法。
尔时薄伽梵，安住于法界。
而告金刚手，一心应谛听。
我说诸法教，胜自在摄持。
师以如来性，加持于自体。
或复以密印，次应召弟子。
令往法界性，大莲华王中。
以四大菩萨，所加持宝瓶。
结支分生印，而用灌其顶。
髻中应授与，大空暗字门。
心置无生句，胸表无垢字。
或一切阿字，发髻金色光。
住白莲华台，等同于仁者。

第　四　卷

密印品第九

尔时薄伽梵毗卢遮那，观察诸大众会，告执刚秘密主言：秘密主有同如来庄严具，同法界趣标帜。菩萨由是严身故，处生死中巡历诸趣，于一切如来大会，以此大菩提幢，而标帜之。诸天龙夜叉乾达婆阿苏啰揭噜荼紧那啰摩睺罗伽人非人等，敬而绕之受教而行，汝今谛听极善思念，吾当演说。如是说已，金刚手白言：世尊今正是时，世尊今正是时。

尔时薄伽梵，即便住于身无害力三昧，住斯定故，说一切如来入三昧耶遍一切无能障碍力无等三昧力明妃曰：

南麽三曼金勃驮喃一阿三迷二哩履二合三迷三三麽曳四莎诃五

秘密主如是明妃，示现一切如来地，不越三法道界，圆满地波罗密，是密印相，当用定慧手，作空心合掌，以定慧二虚空轮，并合而建立之，颂曰：

此一切诸佛，救世之大印。
正觉三昧耶，于此印而住。

又以定慧手为拳，虚空轮入于掌中，而舒风轮，是为净法界印，真言曰：

南麼三曼多勃陀喃一达摩驮睹二萨嚩二合波句嚩句痕三

复以定慧手，五轮皆等，迭翻相钩，二虚空轮，首俱相向。颂曰：

是名为胜愿，吉祥法轮印
世依救世者 悉皆转此轮

真言曰：南麽三曼多勃驮喃一伐折啰引二合哩麽二合句痕二

复舒定慧二手，作归命合掌，风轮相捻，以二空轮加于上，形如揭伽，颂曰：

此大慧刀印，一切佛所说。
能断于诸见，谓俱生身见。

真言曰：南麽三曼多勃驮喃一摩诃揭伽微啰阇二达麽珊捺啰奢二合迦娑河阇三萨迦耶捺嘌二合瑟致上二合掣叱曳反诺入迦四怛他引蘖多引地目讫底丁以反二合你大社多五微啰引伽达摩你入社多吽六

复以定慧二手，作虚心合掌，屈二风轮，以二空轮绞之，形如商佉，颂曰：

此名为胜愿，吉祥法螺印。
诸佛世之师，菩萨救世者。
皆说无垢法，至寂静涅槃。

真言曰：南麽三曼多勃驮喃一暗

复以定慧手，相合普舒敬之，犹如健吒。

二地轮二空轮相持，令火风轮和合，颂曰：

吉祥愿莲华，诸佛救世者。
不坏金刚座，觉悟名为佛。
菩提与佛子，悉皆从是生。

真言曰：南麼三曼多勃驮喃一阿去急呼

复以定慧手，五轮外向为拳，建立火轮，舒二风轮，屈为钩形，在傍持之，虚空地轮并而直上，水轮交合如拔折啰颂曰：

金刚大慧印，能坏无智城。
晓寝睡眠者，天人不能坏。

真言曰：南麼三曼多伐折罗二合赧一吽

复以定慧手，五轮内向为拳，建立火轮，以二风轮置傍，屈二虚空相并，颂曰：

比印摩诃印，所谓如来顶。
适才结作之，即同于世尊。

真言曰：南麼三曼多勃驮喃一吽

复以智慧手为拳，置于眉间，颂曰：

此名毫相藏，佛常满愿印。
以才作比故，即同仁中胜。

真言曰：南麼三曼多勃驮喃一阿去急呼痕若急呼

住瑜伽座，持钵相应，以定慧手，俱在脐间，是名释迦牟尼大钵印

真言曰：南麼三曼多勃驮喃一婆上急呼

复次以智慧手，上向而作施无畏形。颂曰：

能施与一切，众生类无畏。
若结此大印，名施无畏者。

真言曰：南麼三曼多勃驮喃一萨婆他二尔娜尔娜三佩也那奢娜四莎诃五

复次以智慧手，下垂作施愿形。颂曰：

如是与愿印，世依之所说。
适才结此者，诸佛满其愿。

真言曰：南麼三曼多勃驮喃一嚩啰娜伐折啰二合引怛麼二合迦三莎诃

复以智慧手为拳，而舒风轮。以毗俱胝形。住于等引。颂曰：

以如是大印，诸佛救世尊。
恐怖诸障者，随意成悉地。
由结是印故，大恶魔军众。
及余诸障者，驰散无所碍。

真言曰：南麼三曼多勃驮喃一麼诃引沫罗嚩底丁以反二捺奢嚩路嗢婆二合吠平三摩诃引昧怛嚟也三合毗庾二合嗢蘖二合底丁以反四莎诃

复次以智慧手为拳，而舒火轮水轮，以虚空轮，而在其下。颂曰：

此名一切佛，世依悲生眼。
想置于眼界，智者成佛眼。

真言曰：南麼三曼多勃驮喃一伽伽那嚩啰洛吃洒二合伫上二迦噜伫摩那三怛他引蘖多斫吃刍二合四莎诃

复次以定摩手，五轮内向为拳。而舒风轮。圆屈相合，颂曰：

此胜愿索印，坏诸造恶者。
真言者结之，能缚诸不善。

真言曰：南麼三曼多勃驮喃一係係摩诃引播奢二钵罗二合娑嗙那嚟也二合三萨埵驮睹四微模诃迦五怛他引蘖多引地目吃底丁以反二合你入社多六莎诃七

复次以定慧手，一合为拳，舒智慧手风轮。屈第三节，犹如环相，颂曰：

如是名钩印，诸佛救节者。
招集于一切，住于十地位。
菩提大心者，及恶思众生。

真言曰：南麼三曼多勃驮喃一阿去急呼萨婆怛啰引二合钵啰二合底丁以反诃谛二怛他引蘖党矩奢三菩提浙嚟耶二合钵嚟布逻迦四莎诃五

即此钩印，舒其火轮，而少屈之，是谓如来心印。彼真言曰：

南麼三曼多勃驮喃一壤怒嗢婆二合嚩二莎诃三

复以此印，舒其水轮，而竖立之，名如来脐印。彼真言曰：

南麼三曼多勃驮喃一阿没嘌二合睹嗢婆二合嚩二莎诃

即以此印，直舒水轮。余亦竖之。名如来腰印。彼真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—怛他引蘖多三婆嚩二莎诃

复以定慧手，作空心合掌，以二风轮，屈入于内，二水轮亦然。其二地轮令少屈，而伸火轮，此是如平藏印，彼真言曰：

南麼萨婆怛他引蘖帝弊毗也反一呰呰嚕嚕二莎嚩二合诃

即以此印，散其水轮，向上置之，名大界印，彼真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—丽鲁补嚟微矩丽二莎诃三

即以比印，其二火轮，钩屈相合，散舒风轮。名无堪忍大护印，彼真言曰：

南麼萨婆怛他引蘖帝弊毗也反下同—萨婆佩也微蘖帝弊二微湿嚩目契弊三萨婆他引四唅欠五啰讫洒二合摩诃引洜丽六萨婆怛他引蘖多本抳也二合伃入社帝七吽吽八怛啰引二合吒轻怛啰吒同—九阿钵啰二合底丁以反诃谛十落诃十—

复以风轮，而散舒之，空轮并入其中，名普光印，彼真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—入引啰二合引嚩摩履你平二怛他引蘖多喋旨二合三莎诃四

又以定慧手，作空心合掌，以二风轮，持火轮侧，名如来甲印

屈二水轮，二空轮合入掌中押二水轮甲上。是如来舌相印，真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—怛他引蘖多尔诃嚩二合二萨底也二合达摩钵啰二合瑟援二合多三莎诃四

以此印，令风水轮，屈而相捻，空轮向上而少屈之。火轮正直相合地轮亦如是，名如来语门印，彼真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—怛他引蘖多摩诃引嚩无各反吃怛啰三合二微湿嚩二合壤引曩摩护娜也三莎诃四

如前印，以二风轮。屈入掌中向上。名如来牙印。彼真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—怛他引蘖多能去瑟吒罗三合二啰娑啰娑引钝啰二合三参钵啰引二合博迦四萨婆怛他引蘖多五微洒也参婆上嚩六莎诃七

又如前印相，以二风轮，向上置之，屈第三节，名如来辯说印，彼真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—阿振底也二合娜部二合多二路波嚩引三摩哆上钵啰引二合钵多二合三微输上驮娑嚩二合啰四莎诃

复次以定慧手，和合一相，作空心合掌，二地轮空轮，屈入相合，此是如来持十力印，彼真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—捺奢麼湌伽轻达啰二吽参髯三莎诃四

又如前印，以二空轮风轮，屈上节相合，是如来念处印，彼真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—怛他引蘖多娑麼嘌三合底二萨埵係哆弊毗庾反拿檗多三伽伽那糁忙引糁麼四莎诃五

又如前印，以二空轮，在水轮上，名一切法平等开悟印，彼真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—萨婆达摩三麼哆钵啰引二合钵多二合二怛他引蘖哆弩蘖多三莎诃四

复以定慧手，合为一，以二风轮，加火轮上，余如前，是普贤如意珠印，彼真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—参麼哆弩蘖多二微啰若达摩你入社多三摩诃引摩诃四莎诃五

即此虚心合掌，以二风轮，屈在二火轮下，余如前，是慈氏印，彼真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—阿尔单若也二萨婆萨埵引奢夜弩檗多三莎诃四

又如前印，以二虚空轮入中，名虚空藏印。真言曰：

南魔三曼多勃驮喃—阿去迦引奢参麼哆弩蘖多二微赞怛呰二合嚩啰达啰三莎诃四

又如前印，以二水轮二地轮。屈入掌中。二风轮火轮相合，是除一切盖障印，彼真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—阿去急呼萨埵係哆弊毗庾反喂檗多二怛呰二合三呰呰四莎诃五

如前以定慧手相合，散舒五轮，犹如铃铎。以虚空地轮，和合相持，作莲华形，是观自在印，真言曰：

南麽三曼多勃驮喃一萨婆怛他引蘗哆嚩路吉多二羯噜佇麽也三啰啰啰拿若四莎诃五

如前以定慧手，作空心合掌，犹如未开敷莲，是得大势印。彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃一髯髯娑急呼二莎诃三

如前以定慧手，五轮内身为拳，举二风轮犹如针锋。二虚空轮加之，是多罗尊印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃一哆晒多嚟抳二羯噜拿唱婆上二合吠平三莎诃四

如前印举二风轮，参差相押是毗俱胝印。彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃一萨婆佩也怛啰引二合散你入二吽娑破二合吒也三莎诃四

如前以定慧手，空心合掌，水轮空轮皆入于中，是白处尊印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃一怛他引蘗多微洒也三婆上吠平二钵昙摩二合忙嚟你入三莎诃四

如前印，屈二风轮，置虚空轮下，相去犹如穬麦，是何耶揭哩嚩印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃一佉娜也畔若娑破二合吒也二莎诃三

同前印，申二水轮风轮，余如拳，是地藏菩萨印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃一诃诃诃二苏上怛弩三莎诃四

复以定慧手，作空中合掌，火轮水轮交结相持，以二风轮置二虚空轮上，犹如钩形，余如前，是圣者文殊师利印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃一係係矩忙啰二微目吃底二合钵他悉体他以反二合多三娑麽二合啰娑麽二合啰四钵啰二合底然五莎诃六

以三昧手为拳，而举风轮，犹如钩形，是网钩印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃一係係矩忙引啰二忙引耶蘗多娑嚩二合婆去嚩悉体他以反二合多三莎诃四

即如前印，一切轮相，皆少屈之，是无垢光印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃一係矩忙引罗二微赞怛罗二合蘗底矩忙引罗在麽弩娑麽二合罗四莎诃五

如前以智慧手为拳，其风火轮相合为一舒之，是断室尼刀印。彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃一係係矩忙引嚟计二娜耶壤难娑摩二合啰三钵啰二合底然四莎诃五

如前以智慧手为拳，而申火轮，犹如戟形。是优波髻室尼戟印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃一频去娜夜壤难二係矩忙引嚩计三莎诃四

如前以三昧手为拳，而舒水轮地轮，是地慧幢印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃一係娑麽二合啰壤那计睹二莎诃三

以慧手为拳而舒风轮，犹如写形，是请台童子印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃一阿去羯啰洒二合也萨镤引二矩噜阿去然三矩忙引啰写四莎诃五

如前以定慧手为拳，舒二风轮，屈节相合。是诸奉教者印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃一阿去急呼微娑麽二合也佇曳平二莎诃三

以前以定慧手为拳，而舒火轮，屈第三节。是除疑怪金刚印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃一微麽底掣鸡曳反诺迦二莎诃三

举毗钵舍那臂，作施无畏手，是施无畏者印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃一阿佩延娜娜二莎诃三

如前舒智手，而上举之，是除恶趣印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃一阿弊毗庾反达啰佇上萨埵驮敦二莎诃三

如前以慧手掩心，是救护慧印，彼真言

曰：

南麽三曼多勃驮喃—係摩诃引摩诃二娑麼二合啰钵啰二合底然三莎诃。

如前以慧手，作持华状，是大慈生印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃—娑嚩二合制姤唱蘖二合多二莎诃三

如前以慧手覆心，稍屈火轮，是悲念者印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃—羯噜宁没丽二合昵多二莎诃三

如前以慧手，作施愿相，是除一切热恼印。彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃—係嚩啰娜二嚩啰钵啰二合引钵多二合三莎诃四

如前以智慧手，如执持真多摩尼宝形，是不思议慧印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃—萨摩舍钵囉布啰二莎诃三

以前以定慧手为拳，令二火轮开敷，是地藏旗印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃—诃诃诃微娑麼二合曳平二莎诃三

慧手为拳，而舒三轮，是宝处印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃—係摩诃引摩诃二莎诃三

以此慧手，舒其水轮，是宝手菩萨印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃—罗怛怒二合唱婆上嚩二莎诃三

以定慧手作返，相叉合掌，定手空轮慧手地轮相交，般若于三昧。亦复如是，余如跋折罗状，是持地印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃—达啰尼尼仁反达啰二莎诃三

如前作五股金刚戟形，是宝印手印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃—啰怛娜二合你入喇尔二合多二莎诃三

即以此印，令一切轮相合，是发坚固意印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃—伐折啰二合三婆嚩二莎诃三

如前以定慧二手作刀是虚空无垢菩萨印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃—伽伽娜引难多愚者啰莎诃

如前轮印，是虚空慧印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃—斫吃啰二合嚩入喇底丁以反二合二莎诃三

如前商佉印，是清净慧印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃—，达磨三婆嚩二莎诃三

如前莲华印，是行慧印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃—钵昙摩二合啰上耶二莎诃三

同前青莲华印，而稍开敷，是安住慧印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃—壤驽唱婆二合嚩二莎诃三

如前以二手相合，而屈水轮，相交入于掌中，二火轮地轮，身上相持，而舒风轮，屈第三节，令不相著，犹如矿麦，是执金刚印，彼真言曰：

南麽三曼多伐折啰赧—战拿摩诃引嚧洒吽拿二

如前印以二空轮地轮，屈入掌中。是忙莽鸡印，彼真言曰：

南麽三曼多伐折啰赧—怛嘌二合吒轻怛嘌吒同上二若衍底丁以反莎诃二

如前印以定慧手，诸轮返叉，相礼向于自体。而旋转之，般若空轮，加三昧虚轮，是金刚锁印，彼真言曰：

南麽三曼多伐折啰赧—拿满驮满驮二慕吒耶慕吒耶三伐折唱嚼婆二合吠平四萨婆怛啰引二合钵啰二合底丁以反诃帝五莎诃六

以此金刚锁印，少屈虚空轮，以持风轮，

而不相至，是忿怒目㬌印。彼真言曰：

南麽三曼多伐折啰二合赧一曷唎二合急呼拿发吒轻二莎诃三

如前以定慧手为拳，建立二风轮，而以相持，是金刚针印，彼真言曰：

南麽三曼多伐折啰二合赧一萨婆达磨你入吠达你二伐折啰引二合素旨嚩啰泥三莎诃四

如前以定慧手为拳，而置于心，是金刚拳印，彼真言曰：

南麽三曼多伐折啰二合赧一萨破二合吒也伐折啰二合三婆吠平二莎诃三

以三昧手为拳，举翼开敷，智慧手亦作拳，而舒风轮，如忿怒相拟形，是无能胜印，彼真言曰

南麽三曼多伐折啰二合赧一讷达嚟纱二合摩诃引嚧洒拿二呿引捺耶萨镂引怛他引蘗单然矩噜三莎诃四

以定慧手为拳，作相击势持之，是阿毗目佉印，彼真言曰：

南麽三曼多伐折啰二合赧一係阿毗目佉摩诃钵啰二合战拿二佉引娜也紧旨啰引也徙三三麽耶弩萨麽啰二合啰四莎诃五

如前持钵相，是释迦钵印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃一萨嚩汔丽二合奢你入素捺耶二萨婆达摩嚩始多引钵啰二合钵多三伽伽那三迷四莎诃五

释迦毫相印，如上又以慧手指峰，聚置顶上，是一切佛顶印，彼真言曰：

南麽三曼多勃驮喃一镂镂二鈝鈝鈝二发吒轻四莎诃五

以三昧手为拳，舒火风轮，而以虚空，加地水轮上，其智慧手，申风火轮，入三昧掌中。亦以虚空，加地水轮上，如在刀鞘是不动尊印

如前金刚慧手，是降三世印

如前以定慧手，合为一相，其地水轮皆向下。而申火轮二峰相连，屈二风轮置于第三节上，并虚空轮，如三目形，是如来顶印佛菩萨母。

复以三昧手，覆而舒之，慧手为拳，而举风轮，犹如盖形。是白伞佛顶印：

如前刀印，是胜佛顶印

如前轮印，是最胜佛顶印

如前钩印，慧手为拳，举其风轮，而少屈之，是除业佛顶印。

如前佛顶印，是火聚佛顶印，

如前莲华印，是发生佛顶印，

如前商佉印，是无量音声佛顶印，

以智慧手为拳，置在眉间，是真多摩尼毫相印。

如彰佛顶印，是佛眼印，复有少异，所谓金刚标相。

智慧手在心，如执莲华像，直申堵摩他臂。五轮上舒，而外向距之，是无能胜印。

定慧手向内为拳，二虚空轮，上向屈之如口，是无能胜明妃印。

以智慧手承颊，是自在天印

即以此印，令风火轮，差戾申之，是普华天子印。

同前印以虚空轮，在于掌中，是光鬘天子印。

同前印以虚空风轮，作持华相，是满意天子印。

以智慧手，虚空水轮相加，其风火轮地轮。皆散舒之，以掩其耳，是遍音声天印。

定慧相合，二虚空轮圆屈，其余四轮亦如是，是名地神印。

如前以智慧手，作施无畏相，以空轮在于掌中，是请召火天印。

即以施无畏形，以虚空轮，持水轮第二节，是一切诸仙印，随其次第，相应用之。

如前以定慧手相合，风轮地轮，入于掌中余皆上向，是焰摩但荼印。

慧手向下，犹如健吒，是焰摩妃铎印。

以三昧手为拳，舒风火轮，是暗夜天印。

即以此印，又屈风轮，是噜达罗戟印。

如前印作持莲华形，是梵天明妃印。

如前印屈其风轮，加火轮背第三节，是

娇末离烁底印。

即以此印，令风轮加虚空上，是那罗延后轮印。

三昧手为拳，令虚空轮直上，是焰魔七母镃印。

仰其定手，如持劫钵罗相，是遮文荼印。

如前揭伽印，是涅哩低刀印。

如前轮印，以三昧手为之，是那罗延轮印

以转定慧手，左右相加，是难徒拔难陀二云印。

如前申三昧手，虚空地轮相加，是商羯罗三戟印。

如前伸三昧手，虚空地轮相持，是商羯罗后印。

即以此印，直舒三轮，是商羯罗妃印。

以三昧手，作莲华相，是梵天印。

因作结白观，是月天印。

以定慧手，显砚合掌一屈虚空轮，置水轮侧，是日天舆辂印

合般若三昧手，地轮风轮内向，其水火轮。相持如弓，是社耶毗社耶印。

如前幢印，是风天印。

仰三昧手在于脐轮，智慧手，空风相持，向身运动。如奏音乐，是妙音天费印。

如前罗索印，是谓龙印。

如前妙音天印，而屈风轮，交空轮上，是一切阿修罗印，真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—蘖啰逻延二莎诃三

内向为拳，而舒水轮，是乾闼婆印，真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—微输驮萨嚩二合罗缚引係你平二莎诃三

即以此印，而屈风轮，是一切药叉印。真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—药乞钗二合湿嚩二合啰二合莎诃三

又以此印，虚空轮地轮相持，而申火风。是药叉女印，真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—药乞叉二合尾你耶二合达嘌二莎诃三

内向为拳，而舒火轮，是诸毗舍遮印。真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—比舍引遮蘖底丁以反二莎诃三

改屈火轮，是诸毗舍支印，真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—比旨比皆二莎诃三

如前以定慧手相合并虚空轮，而建立之，是一切执曜印，真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—蘖啰二合醯湿䭾二合嚩耶二合钵嘌引二合钵多二合二播底丁以反麼耶三莎诃四

复以此印，虚空火轮相交，是一切宿印，真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—娜吃洒二合怛啰二合二你入囊捺你平曳三莎诃四

即以此印，屈二水轮，入于掌中，是诸罗刹娑印，真言曰：

南麼曼多勃驮喃—啰引吃洒二合娑引地钵多曳二莎诃三

申三昧手，以覆面门，尔贺嚩触之，是诸荼吉尼印，真言曰：

南麼三曼多勃驮喃，颉嘌二合莎诃急呼二

秘密主如是上首诸如来印，从如来信解生，即同菩萨之标帜，其数无量，又秘密主乃至身分举动住止，应知皆是密印，舌相所转众多言说，应知皆是真言，是故秘密主，真言门修菩萨行诸菩萨，已发菩提心，应当住如来地，画漫荼罗，若异此者，同谤诸佛菩萨，越三昧耶。决定堕于恶趣。

第 五 卷

字轮品第十

尔时薄伽梵毗卢遮那，告持金刚秘密主言。谛听秘密主，有遍一切处法门，秘密主若菩萨住此字门，一切事业皆悉成就。

南麼三曼多勃驮喃阿

南麼三曼多勃驮喃娑

南麼三曼多伐折啰二合赧㘃

迦佉哦伽遮车若社吒咤拿荼多他娜驮波颇麼婆野啰逻嚩奢沙娑诃

吃洒二合右此一转皆上声短呼之

南麼三曼多勃驮喃阿

南麼三曼多勃驮喃娑

南麼三曼多伐折啰赧㘃

迦佉诫伽遮车惹社吒咤拿荼多他娜驮波颇麼婆野啰逻嚩奢沙娑诃

吃洒二合右此一转皆去声长呼之

南麼三曼多勃驮喃暗

南麼三曼多勃驮喃糁

南麼三曼多伐折啰赧锼

剑尔俨俭占襜染瞻䩞谄喃湛擔探腩淡泛锼叽

阎啱啱锼睒衫参颔吃衫二合其口边字皆带第一转本音呼之

南麼三曼多勃驮喃恶

南麼三曼多勃驮喃索

南麼三曼多伐折啰赧莫

膺却虐噱灼绰弱杓䜃坼搦择啰讬诺铎博泊漠簿药嗒落嗼铄嗦索臛吃索二合皆带第一转音入声呼之

伊缢坞乌哩嚧里狸医蔼汗奥仰壤拿曩莽嗙穰衷佇忙唅瞿喃南锼嚧弱搦诺莫

秘密主如是字门道，善巧法门，次第住真言道：一切如来神力之所加持，善解正遍知道。菩萨行舞过去未来现在诸佛世尊，已说当说今说，秘密主我今普观诸佛刹土。无不见此遍一切处法门，彼诸如来。无有不宣说者，是故秘密主。若欲了知真言门，修菩萨行诸菩萨，于此遍一切处法门，应勤修学，于舸遮吒多波。初中后相加，以等持品类相入，自然获得菩提心行，成等正觉，及般涅槃，有此等所说字门相与，和合真言法教，初中后俱，真言者若如是知，随其自心而得自在，于此一一句，决定意用之，以慧觉知，当授无上殊胜句；如是一轮。轮围字轮，真言者了知此故，常照世音，如大日世尊，而转法轮。

秘密漫荼罗品第十一

尔时薄伽梵毗卢遮耶，以如来眼，观察一切法界，入于法界俱舍，以如来奋迅平等庄严藏三昧。以现法界无尽严故，以是真言行门，度无余众生界，满足本愿故，时佛在三昧中，于如是无尽众生界，从众声门，出随类音声，如其本性。业生成熟，受用果报，显形诸色，种种语言，心所思念。而为说法。令一切众生皆得欢喜，复于一一毛孔，法界增身出现，出已。等同虚空。于无时世界中，以一音声法界语表，演说如来发生偈：

能生随类形，诸法之法相。
诸佛与声闻，救节因缘觉。
勤勇菩萨众，及仁亦然。
众生器世界，次第而成立。
生住等诸法，常恒如是生。
由具智方便，离于无慧疑。
而观此道故，诸正遍知说。

尔时法界生如来身，一切法界，自身表化云遍满毗卢遮那世尊，才生心顷，诸毛孔中出无量佛。展转加持已，还入法界宫中。于是大日世尊，复告持金刚秘密主言，秘密主有造漫荼罗圣尊分位，种子标帜，汝当谛听善思念之。吾今演说，持金刚秘密主言，如是世尊愿乐欲闻。时薄伽梵以偈颂曰：

真言者圆坛，先置于自体。
自足而至脐，成大金刚轮。
从此而至心，当思惟水轮。
水轮上火轮，火轮上风轮。
次应念持地，而图众形像。

尔时金刚手，升于大日世尊身语意地，法平等观，念彼未来众生，为断一切疑故，说大真言王曰：

南麼三曼多勃驮喃一阿三忙引钵多二合达摩驮覩二蘖登底孕反蘖哆喃三萨婆他引四暗引欠引暗恶五糁索六含鹤七啱啱八锼嚩急

呼九莎诃吽十呰呰诃啰二合鹤十一莎诃呰嚇十二莎诃十三

持金刚秘密主，说此真言王已，时一切如来，住十方世界，各舒右手摩执金刚顶，以善哉声而称欢言：善哉善哉佛子，汝已超升毗卢遮那世尊身语意地。为欲照明一切高所，住平等真言道诸菩萨故。说此真言五，何以故？毗卢遮那世尊应正等觉，坐菩提座，观十二句法界，降伏四魔，此法界生，三处流出，破坏天魔军众，吹得世尊身语意平等，身量等同虚空。语意量亦如是。逮得无边智生，于一切法自在而演说法，所谓此十二句，真言之王，佛子汝今现证毗卢遮那世尊平等身语意故，众所知识。同于正遍知者，而说偈言：

汝问一切智，大日正觉尊。
最胜真言行，当演说法教。
我往昔由是，发觉妙菩提。
开示一切法，令至于灭度。
现在十方界，诸佛咸证知。

尔时具德金刚手，心大欢喜，诸佛威神所加持故，而说偈语：

是法无有尽，无自性自住。
于业生解脱，同于正遍知。
诸救世方便，随于悲愿转。
开悟无生智，诸法如是相。

时执金刚秘密主，复说优陀那偈。请问毗卢遮那世尊，于此大悲藏生大漫荼罗，决断所疑，为未来世诸众生故。

已断一切疑，种智离热恼。
我为众生故，请问于尊师。
曼荼罗何先，惟大牟尼说。
阿阇梨有几，弟子复几种。
云何知地相，云何而择治。
云何当作净，云何彼坚住。
及净诸弟子，惟愿导师说。
云何已净相，以何而作护。
云何加持地，事业谁为初。
修多罗有几，云何作地分。
几种修供养，云何花香等。
此华当献谁，香亦复如是。
云何而奉献，应以何花香。
诸食与护摩，各以何轨仪。
及诸圣天座，愿说此教法。
身相显形色，唯次第开演。
所尊之密印，及与自敷座。
何故名为印，是印从何生。
灌顶复几种，三摩耶有几。
真言者几时，勤修真言行。
当具菩萨道，云何见真谛。
悉地有几种，及与成就时。
云何升大空，云何身秘密。
不舍于此身，而得成天身。
种种诸变化，彼复从何生。
日月火方等，曜宿星时分。
所现诸不祥，生死受众苦。
云何令不起，所起尽除灭。
而得常亲近，诸佛两足尊。
几种护摩火，几事而增威。
诸佛差别性，唯愿导师说。
无余诸世界，及与出世间。
彼果及数量，殊胜三摩地。
成熟在何所，未成熟云何。
复剂于几时，业生得解脱。
正觉一切智，离热恼世尊。
告金刚手言，善哉大勤勇。
秘密漫荼罗，决定圣天位。
大悲根本生，无上摩诃衍。
诸佛最秘密，如汝之所问。
大力持金刚，我今略宣说。
漫荼罗初业，佛子应谛听。
十二支句生，大力持明王。
所应最先作，住于本三昧。
解了瑜伽道，而作众事业。
阿阇梨有二，通达印直言。
彼相亦如是，深秘显略分。
能知深广议，可传者方授。
正觉之长子，远离于世乐。

弟二求现法，深著痴攀缘。
世间漫荼罗，一切为斯作。
诸佛二足尊，灌顶传教者。
说四种弟子，时非时差别。
一者时念诵，非时俱非俱。
具有一切相，佛说亲弟子。
续初知地相，即所谓心地。
我已说作净，如前修事业。
若离于过患，心地无所畏。
当得成真净，离一切诸过。
坚住如是知，见自三菩提。
若异于此者，非能清净地。
若住妄分别，行者净其地。
秘密主非净，以离菩提心。
故应舍分别，净随一切地。
我广说法教，所有漫荼罗。
是中所先事，愚痴不知解。
非名节间觉，亦非一切智。
乃主不能舍，分别诸苦因。
应当为弟子，而净菩提心。
护以不動尊，或用降三世。
若弟子不力，妄执之所动。
当成最正觉，无垢喻虚空。
初加持是地，依于诸佛教。
第二心自在，唯此非余教。
四种苏多罗，谓白黄赤黑。
第五所应念，所谓虚空色。
空中而等持，印定漫荼罗。
第二持继绖，置于道场地。
一切如来座，及诸佛智子。
悦意妙莲华，世间称吉祥。
缘觉诸声闻，所谓边智者。
当知所敷座，芰荷青莲叶。
世界诸天神，梵众以为初。
赤色钵昙华，彼称为庵王。
降此如年应，念居其地分。
供养有四种，谓作礼合掌。
并及慈悲等，世间与华香。
从手发生花，奉诸救世者。
结支分生印，而观菩提心。
各各诸如来，彼所生子等。
以是无过花，芬妙复光显。
法界为树王，供养仁中尊。
真语以加持，三昧自在转。
胜妙广大云，法界中出生。
从彼雨众花，常遍诸佛前。
其余世天等，亦当散此华。
奉献随相应，本真言性类。
如是涂者等，亦随其所应。
空水轮相持，是谓吉祥印。
彼所奉花等，当自心献之。
若诸世天神，应知在脐位。
或金刚拳印，若复莲华鬘。
而在空中献，导师救世者。
乃至诸世天，各知其次弟。
护摩有二种，所谓内及外。
业生得解脱，复有芽种生。
以能烧业故，说为内护摩。
外用有三位，三位三中住。
成就三业道，世间胜护摩。
若异比作者，不解护摩业。
彼痴不得果，舍离真言智。
如来部真言，及诸正觉说。
当知白与黄，金刚具众色。
观自在真言，纯素随事迁。
四方相重普，轮圆如次弟。
三隅半月轮，而说形亦然。
初应知色像，所谓男女身。
或复一切处，随其类形色。
不思议智生，是故不思议。
应物有殊异，智智证常一。
乃至心广博，当知是其量。
座印亦如是，以及诸天神。
如诸佛所生，印等同彼生。
以此法生印，印持诸弟子。
故略说法界，用是为标帜。
灌顶有三种，佛子至心听。
若秘印方便，则离于作业。

是名初胜法，如来所灌顶。
所谓第二者，令起作众事。
第三以心授，悉离于时方。
令尊欢喜故，如所说应作。
现前佛灌顶，是则最殊胜。
正等觉略说，五种三昧耶。
初见漫荼罗，具足三昧耶。
未传真实语，不授彼密印。
第二三昧耶，入睹圣天会。
第三具坛印，随教修妙业。
复次许传教，说具三昧耶。
虽具印坛位，如教之所说。
未逮心灌顶，秘密慧不生。
是故真言者，秘密道场中。
具第五要誓，随法应灌顶。
当知眦此者，非名三昧耶。
善住若观意，真言者觉心。
不得于三处，说彼为菩萨。
得无缘观行，方便利众生。
为植众善本，故号仁中尊。
于诸法本寂，常无自性中。
安住如须弥，是名为见谛。
此空即实际，非虚妄言说。
所见犹如佛，先佛如是见。
逮得菩提心，悉地最无上。
从此有五种，诸悉地差别。
所谓入修行，及胜进诸地。
世间五神通，诸佛缘觉等。
修业无间息，乃至心续净。
未熟令成熟，尔时悉地成。
于彼一时顷，净业心俱等。
真言者当得，悉地随意生。
悉地升空界，如幻无畏者。
呪术网所惑，同于帝释网。
如乾送婆城，所有诸人民。
身秘密如是，非身亦非识。
又如于睡梦，而游诸天宫。
不舍于此身，亦不至于彼。
如是瑜伽梦，住真言行者。
所生功德业，身相犹虹霓。
真言如意珠，出生意语身。
随念雨众物，而无分别想。
犹十方虚空，离诸有为行。
真言者不染，一切分别行。
解了唯有想，如是遍观察。
尔时真语者，诸佛同随喜。
正觉两足尊，说二种护摩。
所谓内及外，增威亦如是。
诸尊殊类性，观察当证知。
世间诸真言，今说彼限量。
福德自在等，众知识天神。
彼所说明呪，及与大力印。
彼皆现世果，故说有分量。
虽成不坚住，悉是生灭法。
出世间真言，无作本不生。
业生悉已断，战胜离三过。
麟角无师者，及佛声闻众。
菩萨诸真言，彼量我当说。
超越于三时，众缘所生起。
可见非见果，以意语身生。
世间之所传，果数经一劫。
等正觉所说，真言过劫数。
大仙正等觉，佛子众三昧。
清净离于想，有想为世间。
从业而获果，有成熟熟时。
若得成悉地，自在转诸业。
心无自性故，远离于因果。
解脱于业生，生等同虚空。

复次秘密主谛听，彼密印，形相，敷置圣天之位威验现前，三昧所趣，如是五者，往昔诸佛成菩提，法界虚空行，本所誓愿，度脱无余众生界，为欲利益安乐彼真言门修菩萨行诸菩萨故，金刚手客，如是世尊愿乐欲闻，时薄伽梵以偈颂曰：

最初正等觉，敷置漫荼罗。
密中之秘密，大悲胎藏生。
及无量世间，出世漫荼罗。
彼所有图像，次第说当听。

四方普周匝，一门及通道。
金刚印遍严，中契磨金刚。
其上妙莲华，开敷含果实。
于彼大莲印，大空点庄严。
八叶悉圆正，普好具须蕊。
十二支生句，普遍华台中。
其上两足尊，导师成正觉。
以入漫荼罗，眷属自围绕。
当知此最初，悲生漫荼罗。
从此流诸坛，各如基本教。
事业形悉地，安置诸佛子。
复次秘密主，如来漫荼罗。
犹如净圆月，内现商佉色。
一切佛三角，在于白莲华。
空点为标帜，金刚印围绕。
从彼真言主，周匝放光明。
以无疑虑心，普遍而流出。
复次秘密主，观世自在者。
秘密漫荼罗，佛子一心听。
普遍四方相，中吉祥商佉。
出生钵昙华，开敷含果实。
上表金刚慧，承以大莲印。
布一切种子，善巧以为种。
多罗毗俱知，及与白处尊。
明妃资财主，及与大势至。
诸吉祥受教，绑在漫荼罗。
得自在者印，殊妙作标相。
何耶揭哩婆，如法任三角。
漫荼罗围绕，严好初日晖。
当在明王边，巧慧者安立。
复次秘密主，念说第二坛。
正等四方相，金刚印围绕。
一切妙金色，内心莲华敷。
台现迦罗奢，光色如净月。
亦以大空点，周匝自庄严。
上表大风印，叆叇犹玄云。
鼓动幢旌相，空点为标帜。
其上生猛焰，同于劫灾火。
而作三角形，三角以围之。
光鬘相周普，晨朝日晖色。
是中钵头摩，朱颗犹劫火。
彼上金刚印，流散发焰晖。
持以拿字声，胜妙种子字。
先佛说是法，勤勇漫荼罗。
部母商韬罗，及金刚部主。
金刚钩索支，大德持明王。
一切皆于此，大漫荼罗中。
印坛诸佛子，形色各如次。
随类而相应，诸业善成就。
复次我所说，金刚自在者。
谓虚空无垢，金刚轮及牙。
妙住与名称，大忿及迅利。
寂然大金刚，并及青金刚。
莲华及广眼，妙金刚金刚。
及住无戏论，无量虚空步。
是等漫荼罗，所说白黄亦。
乃至黑色等，印形及所余。
三戟一股印，二首绋五峰。
或执金刚鬘，随色类区别。
一切作种子，大福德当知。
不动漫荼罗，风轮与火俱。
依涅哩底方，大日如来下。
及种子围绕，微妙大慧刀。
或复罗索印，具慧者安布。
降三世殊异，谓在风轮中。
绕以金刚印，而住于三处。
复次秘密主，先说漫荼罗。
诸佛菩萨母，安置坛形像。
方正真金色，金刚印围绕。
最胜漫荼罗，今当示尊相。
彼中大莲华，晖焰遍黄色。
中置如来顶，超越于中分。
而至三分位，应作如来眼。
自住光焰中，遍布彼种子。
次一切菩萨，大如意宝尊。
谓彼漫荼罗，圆白而四出。
遍寂极清净，满一切希愿。
复次应谛听，释迦师子坛。

谓大因陀罗，妙善真金色。
四方相均等。如前金刚印。
上现彼头摩，周遍皆黄晖。
大钵具光焰，金刚印围绕。
袈裟锡杖等，置之如次第。
五种如来顶，谛听今当说。
白伞以伞印，具慧者胜顶。
围以大慧分，普遍皆流光。
最胜顶轮印，除障顶钩印。
大士顶髻相，是名火聚印。
广生跋折罗，发生以莲华。
无量声商佉，观察知像类。
毫相摩尼诛，佛眼次当听。
顶髻遍黄色，围以拔折罗。
无能胜妃印，以手持莲华。
无能胜大口，面在黑莲上。
净境界之行，所谓净居天。
置彼诸印相，佛子应谛听。
所谓思惟手，善手及笑手。
华手虚空手，画之如法则。
地神迦罗奢，圆白金刚围。
请召火天印，当以大仙手。
迦摄骄答摩，末建拿竭伽。
婆私倪剌婆，各如其次第。
应画韦陀手，而属公坛内。
阎摩但荼印，常处风轮中。
没栗底铃印，黑夜计都印。
捞达罗输罗，大梵妃莲华。
俱摩利铄底，毗瑟女轮印。
当知焰摩后，以没揭罗印。
娇吠离耶后，用劫跋罗印。
如是等皆在，风漫荼罗中。
乌鹫及婆栖，野干等围绕。
若欲成悉地，依法以图之。
涅哩底大刀，毗纽胜妙轮。
鸠摩罗烁底，难徒跋唯陀。
密云与电俱，皆具清潭色。
夹辅门厢卫，在释狮子坛。
商羯罗三戟，妃作钵胝印。

月天迦罗奢，净白莲华敷。
日天金刚轮，表以舆辂像。
社耶毗社耶，当知大力者。
俱以大弓印，在因陀罗轮。
风方风幢印，妙音乐器印。
缚噜拿罥索，而在圆坛中。
汝大我应知，种子字环绕。
如是等标志，如次漫荼罗。
释师子眷属，今已略宣说。
佛子次谛听，施愿金刚坛。
四方相均普，卫以金刚印。
当于彼中作，火生漫荼罗。
内心复安置，妙善青莲印。
智者曼殊音，本真言围之。
如法布种子，而以为种子。
复于其四傍，严饰以青莲。
图作勤勇众，各如其次第。
光网以钩印，宝冠持定印。
无垢光童子，青莲而未敷。
妙音具大慧，所说诸使者。
当知彼密印，各如其所应。
髻没尼刀印，优波输罗印。
质怛罗杖印，地慧以幢印。
彼招召使者，以奢俱尸印。
一切如是作，围以青莲华。
所有诸奉教，皆羌揭梨印。
复次南方印，除一切盖障。
大精进种子，谓真陀摩尼。
住于火轮中，翼从端严众。
当知彼眷属，积颏之标志。
次北应图画，我今广宣说。
除疑以宝瓶，置一股金刚。
圣者施无畏，作施无畏手。
除一切恶趣，发起手为相。
救意慧菩萨，悲手常在心。
大慈生菩萨，应以执华手。
悲念在心上，垂屈火轮手。
除一切热恼，作施诸愿手。
甘露水流注，遍在诸指端。

具不思议慧，持如是金刚。
皆住莲华上，在漫荼罗中。
北方地藏尊，密印次当说。
先作庄业座，在因陀罗坛。
大莲发光焰，间错备众色。
于彼建大幢，大宝在其端。
是名为最胜，密印之形像。
复当殷勤作，上首诸眷属。
无量无数众，彼诸窣达罗。
宝作于宝上，三般金刚印。
宝掌于宝上，一般金刚印。
持地于宝上，二首金刚印。
宝印手宝上，五股金刚印。
坚意于宝上，羯磨金刚印。
一切皆应住，彼漫荼罗中。
西方虚空藏，圆白悦意坛。
大白莲华座，置大慧刀印。
如是坚利刀，锋锐犹冰霜。
自种子为种，智者当安布。
及画诸眷属，印形如法教。
虚空无垢尊，应当以轮印。
轮像自围绕，具足在风坛。
虚空慧商法，在风漫荼罗。
清净慧白莲，在风漫荼罗。
行慧之印相，当以军持瓶。
上插青莲华，在风漫荼罗。
安慧金刚莲，在风漫荼罗。
略说佛秘藏，诸尊密印竟。

入秘密漫荼罗法品第十二

尔时世尊，又复宣说入秘密漫荼罗法，优陀那曰：

真言遍学者，通达秘密坛。
如法为弟子，烧尽一切罪。
寿命悉焚灭，令彼不复生。
同于灰烬已，彼寿命还复。
谓以字烧字，因字而更生。
一切寿及生，清净遍无垢。
以十二支句，而作于彼器。
如是三昧耶，一切诸如来。
菩萨救世者，及佛声闻众。
乃至诸世间，平等不违逆。
解此平等誓，秘密漫荼罗。
入一切法教，诸坛得自在。
我身等同彼，真言者亦然。
以不相异故，说名三昧耶。

入秘密漫荼罗位品第十三

尔时大日世尊，入于等至三昧，观未来世诸众生故，住于定中。即时诸佛国土，地平如掌，五宝间错，悬大宝盖，庄业门标，众色流苏，其相长广，宝铃、白拂、名衣、幡珮、绮绚垂布而校饰之。于八方隅，建摩尼幢，八功德永芬馥盈满，无量众鸟鸳鸯鹅鹄，出和雅音。种种浴池时华杂树敷荣间列芳茂严好，八方合系五宝璎绳。其地柔软犹如绵纩。触践之者皆受快乐，无量乐器自然谐韵，其声微妙人所乐闻，无量菩萨随福所感宫室殿堂意生之座，如来信解愿力所生，法界标帜，大莲华王出现。如来法界性身，安住其中，不随诸众生种种性欲。令得欢喜，时彼如来一切支分无障碍力，从十智力信解所生，无量形色庄严之相，无数百千行俱胝那由他劫，布施持戒忍辱精进禅定智慧，诸度功德所资长，身即时出现，彼出现已，于诸世界大众会中，发大音声而说偈言：

诸佛甚奇特，权智不思议。
无阿赖耶慧，含藏说诸法。
若解无所得，诸法之法相。
彼无得而得，得诸佛导师。

说如是音声已，还入如来不思议法身。

尔时世尊，复告执金刚秘密主言：善男子，谛听内心漫荼罗。秘密主，彼身地，即是法界自性，真言密印加持，而加持之。以本性清净故，羯磨金刚所护持故，净除一切尘垢，我人众生寿者意生，儒童造立者等，株杌过患，方坛四门，西向通达，周旋界道。内现意生八叶下莲华主，抽茎敷蕊彩绚端妙。其

中如来，一切世间最尊特身，超越身语意地至于心地逮得殊胜悦意之果。于彼东方宝幢如来，南方开敷华王如来，北方鼓音如来，西方无量寿如来，东南方普贤菩萨，东北方观自在菩萨，西南方妙吉祥童子，西北方慈氏菩萨，一切藏中，佛菩萨母。六波罗蜜三昧眷属，而自庄严下列持明诸忿怒众，持金刚主菩萨，以为其茎，处于无尽大海，一切地居天等，其数无量而环绕之。

尔时行者，为成三昧耶故，应以意生香华灯明涂香种种肴膳，一切皆以献之。优陀那曰：

真言者诚谛，图画漫荼罗。
自身为大我，罗字净诸垢。
安住瑜伽座，寻念诸如来。
顶授诸弟子，阿字大空点。
智者传妙花，令散于自身。
为说内所见，行人宗奉处。
此最上坛故，应与三昧耶。

秘密八印品第十四

尔时毗卢遮那世尊，复观诸大众会。告执金刚秘密主言，佛子有秘密八印，最为秘密。圣天之位威神所同，自真言道以为标帜，图具漫荼罗，如本尊相应，若依法教，于真言门修菩萨行。诸菩萨，应如是知、自身住本尊形，坚固不动。知本尊已，如本尊住，而得悉地，云何八印？谓以智智慧三昧手，作空心合掌，而散风轮地轮。如放光焰，是世尊本威德生印，其漫荼罗三角而具光明，彼真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—咄嚕二莎诃

即以此印，而屈风轮，在虚空轮上，如嚩字形，是世尊金刚不坏印，其漫荼罗，如缚字相，有金刚光。彼真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—睃嚩急呼二莎诃

复以初印，而散水轮火轮，是名莲华藏印其漫荼罗，如月轮相，以波头摩华而围绕之。彼真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—糁索二莎诃

即以此印，屈二地轮，入于掌中，是如来万德庄严印，其漫荼罗，犹如半月形，以大空点围之，彼真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—含鹤二莎诃

复以定慧手，作未开敷华合掌，建立二虚空轮，而稍屈之。是如来一切支分生印。其漫荼罗，如迦罗舍满月之形，金刚围之。彼真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—暗恶二莎诃

即以此印，屈其火轮，余相如前，是世尊陀罗尼印，其漫荼罗，犹如彩虹，而遍围之。垂金刚幡，彼真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—勃驮陀罗尼上二娑没嘌三合底沫罗驮那羯嚟三驮啰也萨镬四薄伽劲嚩底五阿去遍引啰嚩底六三麼曳七莎诃

复以虚心合掌，开散火轮，其地轮空轮，和合相持，是谓如来法住印。其漫荼罗。犹如虚空，以杂色围之。有二空点，彼真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—阿去吠娜尾泥二莎诃

同前虚心合掌，以智慧三昧手，互相加持，而自旋围，是谓世尊迅疾持印，其漫荼罗，亦如虚空，而青点严之，彼真言曰：

南麼三曼多勃驮喃—摩诃引瑜伽轻瑜拟宜以反宁上二瑜诣说嚟三欠若喇计四莎诃

秘密主，是名如来秘密印，最胜秘密，不应辄授与人，除已灌顶，其性调柔，精勤坚固发殊胜愿，恭敬师长，念恩德者，内外清净，舍自身命而求法者。

持明禁戒品第十五

尔时金刚手。复以偈颂，请问大日世尊持明禁戒，为真言门修菩萨行诸菩萨故。

云何成禁戒，云何住尸罗。
云何随所住，修行离诸著。
修行几时月，禁戒得终竟。
住于何法教，而知彼威德。
离时方作业，及法非法等。

云何而速成，愿佛说其量。
先佛所宣说，令得于悉地。
我问一切智，正觉两足尊。
为未来众生，仁中尊证知。

是时薄伽梵毗卢遮那，哀悯众生故，而说偈言：

善哉勤勇士，大德持金刚。
所说殊胜戒，古佛所开演。
缘明所起戒，住戒如正觉。
令得成悉地，为利世间故。
等起自真实，不生疑虑心。
常住于等引，修行戒当竟。
菩提心及法，及修学业果。
和合为一相，远离诸造作。
具戒如佛智，异此非具戒。
得诸法自在，通达利众生。
常修无著行，等砾石众宝。
乃至满落叉，所说真言教。
毕于时月等，禁戒量终竟。
最初金轮观，住大因陀罗。
当结金刚印，饮乳以资身。
行者一月满，能调出入息。
次于第二月，严正水轮中。
应以莲华印，而服醇净水。
次于第三月，胜妙火轮观。
敢不求之食，即以大慧力。
烧灭一切罪，而生身意语。
第四月风轮，行者常服风。
结转法轮印，摄心以持诵。
金刚水轮观，依住于瑜伽。
是为第五日，远离得非得。
行者无所著，等同三菩提。
和合风火轮，出过众过患。
复一月持诵，亦舍利非利。
梵释等天众，摩睺毗舍遮。
远住而敬礼，一切为守护。
皆悉奉教命，彼常得如是。
人天药叉神，持明诸灵仙。
翊待其左右，随所命当作。
不善为障者，罗刹七母等。
见持真言者，恭敬而远之。
见是处光明，驰救发猛火。
随所住法教，皆依明禁故。
等正觉真子，一切得自在。
调伏难降者，如大执金刚。
饶益诸群生，同于观世音。
经逾六月已，随所愿成果。
常当于自他，悲悯而救护。

阿阇梨真实智品第十六

尔时持金刚者，次复请问大日世尊诸漫荼罗真言之心，而说偈言：

云何为一切，真言实语心。
云何而解了，说名阿阇梨。
尔时薄伽梵，下毗卢遮那。
慰喻金刚手，善哉摩诃萨。
令彼心欢喜，复告如是言。
解秘中最秘，真言智大心。
今为汝宣说，一心应谛听。
所谓阿字者，一切真言心。
从此遍流出，无量诸真言。
一切戏论息，能生巧智慧。
秘密主何等，一切真语心。
佛两足尊说，阿字名种子。
故一切如是，安住诸支分。
如相应布已，依法皆遍授。
由彼本初字，遍在增加字。
众字以成音，支体由是生。
故此遍一切，身生种种德。
今说所分布，佛子一心听。
以心而作心，余以布支分。
一切如是作，即同于我体。
安住瑜伽座，寻念诸如来。
若于此教法，解斯广大智。
正觉大功德，说为阿阇梨。
是即为如来，亦即名为佛。
菩萨及梵天，毗纽摩醯罗。
日月天水天，帝释世间主。

黑夜焰摩等，地神与妙音。
梵志及常浴，亦名梵行者。
漏尽比丘众，吉祥持秘密。
一切智见者，法自在财富。
若住菩提心，及与声智性。
不著一切法，说名遍一切。
即是真语者，持吉祥真言。
真实语之王，持执金刚印。
所有诸字轮，若在于支分。
当知住眉间，拿字金刚句。
娑字在唇下，是谓莲华句。
我即同心位，一切处自在。
普遍于种种，有情及非情。
阿字第一命，嚩字名为水。
啰字名为火，拿字名忿怒。
佉字同虚空，所谓极空点。
知此最真实，说名阿阇梨。
故应具方便，了知佛所说。
常作精勤修，当得不死句。

布字品第十七

尔时世尊，复告金刚手言：
复次秘密主，诸佛所宣说，安布诸字门。
佛子一心听，迦字在咽下，佉字在腭上。
誐字以为颈，伽字在喉中，遮字为舌根。
车字在舌中，若字为舌端，社字舌生处。
吒字以为胫，咤字应知髀，拿字说为腰。
荼字以安坐，多字最后分，他字应知腹。
娜字为二手，驮字名为胁，波字以为背。
颇字应知胸，麽字为二肘，婆字次臂下。
莽字住于心，耶字阴藏相，啰字名为眼。
嚩字为广额，缢伊在二眥，坞乌为二唇。
翳蔼为二耳，污奥为二颊，暗字菩提名。
恶字般涅槃，知是一切法，行者成正觉。
一切智次财，常在于其心，世号一切智。
是谓萨婆若。

第六卷

受方便学处品第十八

尔时执金刚秘密主，白佛言：世尊原说诸菩萨摩诃萨等，具智慧方便，所修学句，令归依者，于诸菩萨摩诃萨，无有二意，离疑惑心，于生死流转中，常不可坏，如是说已，毗卢遮那世尊，以如来眼，观一切法界，告执金刚秘密主言：谛听金刚手，今说善巧修行道，若菩萨摩诃萨。住于此者，当于大乘而得通达，秘密主，菩萨持不夺生命戒所不应为，持不兴取，及欲邪行，虚诳语，粗恶语，两舌语，无义语戒，贪欲，瞋怒，邪见等，皆不应作。秘密主，如是所修学句，菩萨随所修学，则与正觉世尊，及诸菩萨，同行，应如是学。

尔时执金刚秘密主，白佛言：世尊薄伽梵，于声闻乘，亦说如是。十善业道，世间人民及诸外道。亦于十善业道，常原修行。世尊彼有何差别？云何种种殊异？如是说已。佛告执金刚秘密主言：善哉，善哉，秘密主，汝复善哉，能问如来如是义，秘密主应当谛听，吾今演说差别道一道法门。秘密主，若声闻乘学处，我说离慧方便，教令成就，开发边智，非等行十善业道彼诸世间，复离执著我故他因所转，菩萨修行大乘，入一切法平等，摄受智慧方便，自他俱故，诸所作转，是故秘密主，菩萨于此，摄智方便，入一切法平等，当勤修学。

尔时世尊，复以大慈悲眼，观诸众生界，告金刚手菩萨言：秘密主，彼诸菩萨，尽形寿持不夺生命戒，应舍刀杖，离杀害意，护他寿命，犹如己身，有余方便，于诸众生类中，随其事业，为解脱彼恶业报故，有所施作，非怨害心。

复次秘密主，菩萨持不兴取戒，若他所摄诸受用物，不起触取之心，况复余物不兴而取，有余方便。见诸众悭吝积聚不修施福，

随其像类，害彼悭故，离于自他，为彼行施，因赞叹施，获妙色等。秘密主，若菩萨发起贪心，而触取之，是菩萨，退菩提分，越无为昆奈耶法。

复次，秘密主，菩萨持不邪淫戒，若他所摄，自妻，自种族，标相所护，不发贪心，况复非道，二身交会，有余方便，随所应度。摄护众生。

复次秘密主，菩萨尽形寿，持不妄语戒，设为活命因缘，不应妄语，即为欺诳诸佛菩提。秘密主，是名菩萨住于最上大乘，若妄语者，越失佛菩提法，是故秘密主于此法门，应如是知，舍离不真实语。

复次秘密主，菩萨受持不粗恶骂戒，应当以柔软心语，随类言辞，摄受诸众生等，何以故？秘密主，菩提萨埵初行，利乐众生，或余菩萨见住恶趣因者，为折伏之，而现粗语。

复次秘密主，菩萨受持不两舌语戒，离间隙语，离恼害语，犯者，非名菩萨，不于众生起离拆之心，有异方便，若彼众生，随所见处生著，如其像类，说离间言语，令住于一道，所谓一切智智道。

复次秘密主，菩萨持不绮语戒，以随类言辞，时方和合，出生义利，令一众生，发欢喜心，净耳根道。何以故？菩萨，有差别语故，或余菩萨，以戏笑为先，发起众生欲乐，令住佛法，虽具出无利语，如是菩萨，不著生死流转。

复次秘密主，菩萨应当持不贪戒，于彼受用他物中，不起染思。何以故？无有菩萨生著心故。若菩萨，心有染思，彼于一切智门，无力而坠一边，又秘密主，菩萨应发起欢喜，生如是心，我所应作，令彼自然而生，极为善哉，数自庆慰，勿令彼诸众生，损失资财故。

复次秘密主，菩萨应当持不瞋戒，遍一切处常修安忍，不著瞋喜，于怨及亲，其心平等而转，何以故？非菩提萨？而怀恶意，所以者何？以菩萨本性清净故，是故密主，菩萨应持不瞋怒戒。

复次秘密主，菩萨应当舍离邪见，行于正见，怖畏他世，无害无曲无谄，其心端正，于佛法僧，心得决定，是故秘密主，邪见最为极大过失，能断菩萨一切善根，是为一切诸不善法之母，是故秘密主，下至戏笑，亦当不起邪见因缘。

而时执金刚密主，白佛言：世尊原说十善道戒，断极根断。云何菩萨，王位自在，处于宫殿。父母妻子眷属围绕，受天妙乐而不生过。如是说已，佛告执金刚言：善哉善哉秘密主。汝当谛听善思念之，吾今演说菩萨昆尼决定善巧。秘密主，应知菩萨有二种：云何为二？所谓在家出家，秘密主彼在家菩萨受持五戒句。势位自在，以种种方便道随顺时方，自在摄受求一切智，所谓具足方便，示理舞伎天祠主等种种艺处，随彼方便，以四摄法，摄取众生，皆使志求阿 多罗三藐三菩提，谓持不夺生命戒，及不兴取，虚亡语，欲邪行，邪见等，是名在家五戒句。菩萨受持如所说善戒，具谛信当勤修学，随顺往昔诸如来学处，住有为戒，具足智慧方便，得至如来无上吉祥无为戒蕴，有四种根本罪，乃至活命因缘，亦不应犯。云何为四？谓谤诸法，舍离菩提心，悭吝，恼害众生，所以者何？此性是染，非持菩萨戒，何以故？

过去诸正觉，及与未来世。
现在仁中尊，具足智方便。
修行无上觉，得无漏悉地。
亦说余学处，离于方便智。
当知大勤勇，诱进诸声闻。

说百字生品第十九

尔时毗卢遮那世尊，观察诸大会众，说不空教随乐欲，成就一切真言自在，真言之王，真言导师，大威德者，安住三三昧耶，圆满三法故，以妙音声，告大力金刚手言，勤勇士一心，谛听诸真言真言导师，即时住于智生三昧，而说出生种种巧智，百光遍照真

言曰：南么三曼多勃驮喃一暗

佛告金刚手，此一切真言。
真王救世者，成就大威德。
即是正等觉，法自在牟尼。
破诸无智暗，如日轮普现。
是我之自体，大牟尼加持。
利益众生故，应化作神变。
乃至令一切，随思原生起。
悉能为施作，神变无上句。
故当一切种，净身离诸垢。
应理常勤修，志愿佛菩提。

百字果相应品第二十

尔时毗卢遮那世尊，告执金刚秘密主言：秘密主，若入大觉大智灌顶地，自见住于三三昧耶句。秘密主，入薄伽梵大智灌顶，即以陀罗尼形，示现佛事。尔时大觉世尊，随住一切诸众生前，施作佛事，演说三三昧耶句。佛言：秘密主，观我语轮境界，广长遍至无量世界清净门，如其本性，表示随类法界门，令一切众生皆得欢喜，亦如今者释伽牟尼世尊，流遍无尽虚空界，于诸刹土勤作佛事。秘密主，非诸有情能知世尊是语轮相，流出正觉妙音庄严璎珞，从胎藏生佛之影像，随众生性欲，令发欢喜。尔时世尊，于无量世界海门，遍法界，殷勤劝发成就菩提，出生普贤菩萨行愿，于此妙花布地胎藏庄严世界，种性海中，受生，以种种性清净门，净除佛刹，现菩提场，而住佛事。次复志求三藐三菩提句，以知心无量故，知身无量，知身无量故，知智无量，知智无量故，即知众生无量，知众生无量故，即知虚空界无量。神密主，由心无量故，得四种无量，得已，成最正觉，具十智力，降伏四魔，以无所畏而狮子吼，佛说偈言：

勤勇此一切，无上觉者句。
千百门学处，诸佛所说心。

百字位成品第二十一

尔时执金刚秘密主，得未曾有，而说偈言：

佛说真言救世者，能生一切诸真言。
摩诃牟尼云何知，谁能知此从何处。
谁生如是诸真言，生者为谁惟演说。
大勤勇士说中上，如此一切愿开示。

尔时薄伽梵，法自在牟尼。
圆满普周遍，悉遍诸世界。
一切智慧者，大日尊告言。
善哉摩诃萨，大德金刚手。
吾当一切说，微密最希有。
诸佛之秘要，外道不能知。
若悲生漫荼，得大乘灌顶。
调柔具善行，常悲利他者。
有缘观菩提，常所不能见。
彼能有如此，内心之大我。
随其自心位，导师所在处。
八叶从意生，莲花极严丽。
圆满月轮中，无垢犹净境。
于彼常安住，真言救世尊。
金色具光焰，住三昧害毒。
如日难可观，诸众生亦然。
常恒于内外，普周遍加持。
以如是慧眼，了知意明境。
真言者慧眼，观是圆境故。
当见自形色，寂然正觉相。
身生身影像，意从意所生。
常出生清净，种种自作业。
次于彼光现，圆照如电焰。
真言者能作，一切诸佛事。
若见成清净，闻等亦复然。
如意所思念，能作诸事业。

复次秘密主，真言门修菩萨行诸菩萨，如是自身影像生起，无有殊胜过三菩提，如眼耳鼻舌身意等，四大种摄持集聚。彼如是自性空，唯有名字所执，犹如虚空，无所执著等于影像，彼如来成正觉，互相缘起无有间

绝。若从缘生，彼即如影像生，是故诸本尊即我，我即本尊，互相发起，身所生身，尊形像生。秘密主，观是法缘通达慧，通达慧缘法，彼等递为作业，无住性空。秘密主，云何从意一生？意能生影像。秘密主，譬如若白若黄若赤，作意者作时染著意生，彼同类，如是身转。秘密主，又如内观意中漫荼罗，疗治热病，彼众生热病，即时除愈，无有疑惑，非漫荼罗异意，非意异漫荼罗，何以故？彼漫荼罗一相故。秘密主，又如幻者幻作男子，而彼男子又复作化。秘密主，于意云有？彼可者为胜？时金刚手白佛言：世尊此二人者，无相异也。何以故？世尊非实生故。是二男子本性空故，等同于幻，如是秘密主，意生众事及意所生，如是俱空，无二无别。

百字成就持诵品第二十二

尔时世尊告执金刚秘密主言：谛听，秘密主，真言救世者，身身无有异分，意从意生，令善净除，普皆有光。彼处流出，相应而起遍诸支分。彼愚夫类常所不知。不达此道，乃至身所生分，无量种故。如是真言救世者分说，亦无量。譬如吉祥真陀摩尼，随诸乐欲，而作饶益，如是世间照世者身，一切义利无所不成。秘密主，云何无分别法界？一切作业随转，秘密主，亦如虚空界，非众生非寿者，非摩阇非摩纳婆，非作者非吠陀，非能执非所执，离一切分别及无分别，而彼无尽众生界，一切去来，诸有所作，不生疑心，如是无分别一切智智，等同虚空，于一切众生，内外而转。

尔时世尊，又复宣说净除无尽众生界句，流出三昧句，不思议句，转他门句。

若本无所有，随顺世间生。
云何了知空，此生瑜伽者。
若自性如是，觉名不可得。
当等空心生，所谓菩提心。
应发起慈悲，随顺诸世间。
住于唯想行，是即名诸佛。
当知想造立，观此为空空。
如下数法转，增一而分异。
勤勇空亦然，增长随次第。
即此阿字等，自然智加持。

阿缚

迦去哦伽　遮车若社　吒咤拏荼　多他娜驮　波颇摩婆　野啰逻缚　奢沙娑诃　仰壤拏曩莽

秘密主，观此空中流散假立，阿字之所加持，成就三昧道。秘密主，如是阿字，住于种种庄严，布列图位，以一切法本不生故，显示自形，或以不可得义，现缚字形，或诸法远离造作故，现迦字形。或一切法等虚空故，现去字形。或行不可得故，现诫字形。或诸法一合相不可得故，现伽字形。或一切法离生灭故，现遮字形。或一切法无影像故，现车字形。或一切法生不可得故，现若字形。或一切法离战敌故，现社呼声字形。或一切法离我慢故，现吒字形。或一切法离养育故，现咤字法。或一切法离怨对故，现拏字形。或一切法离灾变故，现荼字形。或一切法离如如故，现多字形。或一切法 离住处故，现他字现。或一切法离施故，现那字形。或一切法界不可得故，现驮字形。或一切法胜义谛不可得故，现波字形。或诸法不坚如聚沫故，现颇字形。或一切法离?缚故，现么字形。或一切法诸观不可得故，现婆字形。或一切法诸乘不可得故，现也字形。或一切法尘故，现逻字形或一切法法离寂故现奢字形。或一切法本性钝故，现沙字形。或一切法谛不可得故，现娑字形。或一切法离因故，现诃字形。

秘密主，随入此等一一三昧门。秘密主观是，乃至三十二大人相等，皆从此中出壤拏曩莽等于一切法，自在而转。此等随现，成就三藐三佛陀随形好。

百字真言法品第二十三

复次秘密主，于此三昧门，以空加持，于一切法，自在成就最正觉，是故此字，即为

本尊，而说偈言：

秘密主当知，阿字第一句。
明法普周遍，字轮以围绕。
彼尊无有相，远离诸见相。
无相从圣尊，而现相中来。
声从于字出，字生于真言。
真言成立果，诸救世尊说。
当知声性空，即空所造作。
一切众生类，如言而妄执。
非空亦非声，为修行者说。
入于声解脱，即证三摩地。
依法布相应，以字为照明。
故阿字等类，无量真言想。

说菩提性品第二十四

譬如十方虚空相，常遍一切无所依。
如是真言救世者，于一切法无所依。
又如空中诸色像，虽可现见无依处。
真言救世者亦然，非彼诸法所依处。
世间成立虚空量，远离去来现在世。
若见真言救世者，亦复出过三世法。

唯住于名趣，远离作者等。
虚空众假名，导师所宣说。
名字无所依，亦复如虚空。
真言自在然，现先离言说。
非火水风等，非地非日光。
非月等众曜，非画亦非夜。
非生非老病，非死非损伤。
非刹那时分，亦非年岁等。
亦非有成坏，劫数不可得。
非净染受生，或果亦不生。
若无如是等，种种世分别。
於彼常勤修，求一切智句。

三三昧耶品第二十五

尔时执金刚秘密主，白佛言：世尊所说三三昧耶，云何说此法为三三昧耶？如是言已，世尊告执金刚秘密主言：善哉，善哉，秘密主，汝问吾如是义。秘密主，汝当谛听善思念之。吾今演说，金刚手言，如是世尊愿意乐欲闻。佛言：有三种法相续，除障相应生名三三昧耶？云何彼法相续生？所谓初心不观自性。从此发慧，如实智生，离无尽分别纲，是名第二心。菩提，无分别正等觉句，秘密主，彼如实见已，观察无尽众生界，悲自在转，无缘观。

菩提心生，所谓离一切戏论，安置众生，皆令住於无相菩提，是名三三昧耶句。

复次秘密主，有三三昧耶。
最初正觉心，第二名为法。
彼心相续生，所谓私合僧。
此三三昧耶，诸佛导师说。
若住此三等，修行菩提行。
诸导门上道，为利诸众生。
当得成菩提，三身自在轮。

秘密主，三藐三佛陀，安立教故，以一身加持，所谓初变化身。复次秘密主，次於一身示现三种，所谓佛法僧。复次秘密主，从此成立说三种乘，广作佛事，现般涅槃。成熟众生，秘密主，观彼诸真言门修菩提行诸菩萨，若解三等，於真言法则而作成就，彼不著一切妄执，无能为障碍者，除不乐欲，懈怠，无利谈话，不生信心，积集资财者复应不作二事，谓饮诸酒，及寝床上。

说如来品第二十六

尔时，执金刚秘密主 白世尊言：

云何为如来？云何人中尊？
云何名菩萨？云何为正觉？
导师大牟尼？愿断我所疑，
菩萨大名称，弃舍疑虑心，
当修摩诃衍，行王无有上。

尔时，薄伽梵毗卢遮那，观察诸大会众，告执金刚秘密主言：善哉，善哉，金刚手，能问吾如是义，秘密主，汝当谛听，善思念之，吾今演说摩诃衍道，颂曰：

菩提虚空相，离一切分别。
乐求彼菩提，名菩提萨埵。

成就十地等，自在善通达。
诸法空如幻，知此一切同。
解诸世间趣，故名为正觉。
法如虚空相，无二惟一相。
成佛十智力，故号三菩提。
唯慧害无明，自性离言说。
自证之智慧，故说名如来。

世出世护摩法品第二十七

复次，秘密主，往昔一时，我为菩萨行菩萨行，住于梵世时，有梵天来问我，言大梵我等欲知火有几种时，我如是答言：

所谓大梵天，名我慢自然。
次大梵天子，彼名饶缚句。
世间之火初，其子名梵饭。
子名毕恒哩，吠湿婆捺罗
复次诃缚奴，合掘缚诃那。
饶说三昧睹，及阿阙末嗦。
彼子钵体多，补色迦路陶。
如是诸火天，次第以相生。
复次置胎藏，用忙路多火。
欲除灌顶身，缚诃忙囊火。
治妻之所用，以劈药卢火。
若生子之后，用钵伽蒲火。
为子初立名，用簸体无火。
饮食时所用，当知戊脂火。
为子作髻时，应用杀昆火。
次受禁戒时，三谟婆缚火。
禁满施牛时，用素哩耶火。
童子婚媾时，以瑜藉迦火。
造作众事业，跛那易迦火。
供养诸天神，以簸缚句火。
造舍以梵火，甫施扇都火。
缚羊之所用，阿缚贺宇火。
触秽之所用，以微吠那火。
熟食之所用，以婆诃娑火。
拜日天时用，合微誓耶火。
拜月天时用，所谓尔地火。
满烧之所用，阿密栗多火。
彼于息灾时，用那噜拏火。
作增益法时，讫栗旦多火。
降伏怨对时，当以忿怒火。
召摄诸资财，用迦摩奴火。
若焚烧林木，应用使者火。
所食令消化，用社吒路火。
若授诸火时，所谓薄叉火。
海中有火名，缚拏婆且去。
劫烧尽时火，名曰瑜干多。
为汝诸仁者，已略说诸火。
修习韦陀者，梵行所传读。
此四十四种，尔时我宣说。
复次秘密主，我于往昔时。
不知诸火性，作诸护摩事。
彼非护摩行，非能成业果。
我复成菩提，演说十二火。
智火最为初，名火因陀罗。
端严净金相，增益施威力。
焰鬘住三昧，当知智圆满。
第二名行满，普火秋月花。
吉祥圆轮中，珠鬘鲜白衣。
第三摩噜多，黑色风燥形。
第四卢酰多，色如朝日辉。
第五没嘌拏，多髭浅黄色。
修颈大威光，遍一切哀愍。
第六名忿怒，眇目霏烟色。
耸发而髋吼，大力现四牙。
第七阇吒罗，远疾备众彩。
第八迄湎耶，犹如电光聚。
第九名意生，大势巧色身。
第十羯拶微，赤黑唵字印。
第十一火神其名梵本阙
第十二谟贺那，众生所迷惑。
神密主此等，火色之所持。
随其自形色，药物等同彼。
而作外护摩，随意成悉地。
复次于内心，一性而具三。
三处合为一，瑜只内护摩。
大慈大悲心，是谓息灾法。

彼兼具于喜，是为增益法。
忿怒从胎藏，而造从事业。
又彼秘密主，如其所说处。
随相应事业，随信解焚烧。

尔时，金刚手白佛言：世尊云何火炉三摩地，云何而用散诵？云何顺敷吉祥草？云何具缘众物？如是说已

尔时金刚手，白佛言世尊。
云何火炉定，云何用散诵？
顺敷吉祥草，云何具众物。
佛告秘密主，持金刚者言。
火炉如肘量，四方相匀等。
四节为缘界，周匝金刚印。
藉之以生茅，绕炉而右旋。
不以末加本，应以本加末。
次持吉祥草，依法而右洒。
以涂香花灯，次献于火天。
行人以一花，供养没栗茶。
安置于座位，复当用灑洒。
应当作满施，持以本真言。
次息灾护摩，或以增益法。
如是世护摩，说名为外事。
复次从心起，依止于心王。
眼等分别生，及色等境界。
智慧未生障，风燥火能灭。
烧除妄分别，成净菩提心。
此名内护摩，为诸菩萨说。

说本尊三昧品第二十八

尔时，执金刚秘密主，白佛言：世尊愿说诸尊色像威验现前，令真言门修菩萨行诸菩萨、观缘本尊形故，即本尊身以为自身，无有疑惑而得悉地。如是说已，佛告执金刚秘密主言：善哉，善哉，秘密主，汝能问吾是义、善哉，谛听极善作意，吾今演说，金刚手言，如是，世尊愿乐欲闻，佛言秘密主，诸尊有三种身，所谓字印形象，彼字有二种。谓声及菩提心，印有二种，所谓有形无形，本尊之身亦有二种，所谓清净非清净，彼让净身离一切相，非净有想之身则有显形众色，彼二种尊形，成就二种事，有想故成就有相悉地，无想故随生无相悉地，而说偈言：

佛说有想故，乐欲成存相。
以住无想故，护无相悉地。
是故一切种，当住于非想。

说无相三昧品第二十九

复次，薄伽梵毗卢遮那。告执金刚秘密主言：秘密主，彼真言门修菩萨行诸菩萨，乐欲成就无相三昧。当如是思惟，想从何生？为自身耶？自心意耶？若从身生，身如草木瓦石，自性如是，离于造作，无所识知，因业所生，应当等观同于外事，又如造立形象。非火非水，非刃非毒，非金刚等之所伤壞，或忿怒粗语，而能少分令其动作。若以饮食衣服涂香花，或以涂香旃檀龙脑如是等类，种种殊胜受用之具，诸天世人奉事供给，亦不生养。何以故？愚童凡夫于自性空形像，自我分生，颠倒不实，起诸分别或象供养，或加毁害。秘密主，当如是住修身念，观察性空。

复次秘密主，心无自性，离一切想故。当思惟性空。秘密主，心于三时求不可得，以过三世故。如是自性远离诸相。秘密主，有心想者，即是愚童凡夫之所分别。由不了知，有如是等虚妄横计，如彼不实不生，当如是思念。秘密主，此真言门修菩萨行诸菩萨，证得无相三昧。由住无相三昧故，如来所说真语，亲对其人而现在前。

世出世持诵品第三十

复次，秘密主，今说秘密持真言法：

一一诸真言，作心意念诵。
出入息为二，当第一相应。
异此而受持，真言阙支分。
内与外相应，我说有四种。
彼世间念诵，有所缘相续。
住种子字句，或心随本尊。

故说有攀缘，出入息为上。
当知出世心，远离于诸字。
自尊为一相，无口无取著。
不壊意色像，勿异于法则。
所说三落叉，多种持真言。
乃至众罪除，真言者清净。
如念诵数量，勿异如是教。

嘱累品第三十一

尔时世尊，告一切众会言：汝今应当住不放逸，于此法门，若不知根性，不应授与他人，除我弟子具标相者，我今演说汝等当一心听。若于吉祥执宿时生，志求胜事，有微细慧，常念恩德，生渴仰心，闻法欢喜而住。其相青白，或白色，广首长颈，额广平正，其鼻修直面髓圆满，端严相称，如是佛子，应当殷勤而教授之。尔时一切具威德者，感怀庆悦，闻已顶受。一心奉持，是诸众会，以种种庄严，广大供养已，稽首佛足，恭敬合掌，而说是言：唯愿于此法教，演说救世加持句，令法眼道，遍一切处久住世间。尔时世尊于此法门，说加持句真言曰：

南么三曼多勃驮喃一萨婆他引胜胜怛二积三二合颈四达　王婆他　跛也婆他　跛也六勃驮萨底也二合缚　达摩萨底也二合缚　憎伽萨底也二合缚。达摩萨底也二合缚　僧伽萨底也　缚　拿拿十吠娜尾吠十一莎诃十二

时佛说此经已，一切持金刚者，及普贤等上首诸菩萨，闻佛伽让，皆大欢喜，信受奉行。

第七卷

供养次第法中真言行学处品第一

稽首毗庐遮那佛，开敷净眼如青莲。
我依大日经王说，供养所资众仪轨。
为成次第真言法，如彼当得速成就。
又令本心离垢故，我今随要略宣说。
然彻自他利成就，无上智愿之方便。
成彼方便虽无量，发起悉地由信解。
於满悉地诸胜愿，一切如来胜生子。
彼等佛身真言形，所住种种印威仪。
殊胜真言所行道，及方广乘皆谛信。
有情信解上中下，世尊说彼证修法。
哀愍轮回六趣众，随顺受益故开演。
应当恭敬决定意，亦起勤诚深信心。
若於最胜方广乘，知妙真言调伏行。
随善逝子所修习，无上持明别律仪。
解了具缘众支分，得受传教印可等。
见如是师恭敬礼，为利他故一心住。
瞻仰犹如世导师，亦如善友及所亲。
发起殷勤殊胜意，供养给侍随所作。
善顺师意充欢喜，慈悲摄受相对时。
稽首请胜善逝行，愿尊我应教授我。
彼师自在而建立，大悲藏等妙圆坛。
依法召入漫荼罗，随器授与三昧耶。
道场教本真言印，亲於尊所口传授。
获胜三昧耶及护，尔乃应当如说行。
然此契经之所说，摄正真言平等行。
哀愍劣慧弟子故，分别渐次之仪式。
於造胜利天中天，从正觉心所生子。
下至世天身语印，入此真言最上乘。
导诸密行轨范者，皆当敬重不轻毁。
以能饶益诸世间，是故勿生舍离心。
常应无间而系念，彼等广大诸功德。
随其力分相应事，悉皆承奉而供养。
佛声闻从及缘觉，说彼教门尽苦道。
授学处师同梵行，一切勿怀毁慢心。
善观时宜所当作，和敬相应而给侍。
说彼教门尽苦道，授学处师同梵行。
一切勿怀毁慢心，善观是宜所当作。
和敬相应而给待，不造愚童心行法。
不於诸尊起嫌恨，如世导师契经说。
能损大利莫过瞋，一念因缘悉焚灭。
俱胝旷劫所修善，是故殷勤常舍离。
此无义利之根本，净菩提心如意宝。
满世出世胜希愿，除疑究竟获三昧。

自利利他因是生，故应守护倍身命。
观具广大功德藏，若身口竟娆众生。
下至少分皆远离，除异方便多所济。
内住悲心而观瞋，於背恩德有情类。
常怀忍辱不观过，又常具足大慈悲。
及與喜舍无量心，随力所能法食施。
以慈利行化群生，或由大利相应心。
为俟时故而弃舍，若无势力广饶益。
住法但观菩提心，佛说此中具万行。
满足清白纯净法，以布施等诸度门。
摄受众生於大乘，令住受持读诵等。
及與思惟正修习，智者制止六情根。
常当寂意修等引，毁坏事业由诸酒。
一切不善法之根，如毒火刀霜雹等。
故当远离勿亲近，又由佛说增我慢。
不应坐卧高妙床，取要言之具慧者。
悉舍自损损他事，我依正三昧耶道。
今已次第略宣说，显明佛说修多罗。
令广知解生决定，依此正住平等戒。
复当离於毁犯因，谓习恶心及懈惰。
妄念恐怖谈话等，妙真言门觉心者。
如是正住三昧耶，当令障盖渐消尽。
以诸福德增益故，欲於此生入悉地。
随其所应思念之。亲於尊所受明法。
观察相应作成就，当自安住真言行。
如所说明次第仪，先礼灌顶传教尊。
请自真言所修业，智者蒙师许可已。
依於地分所宜处，妙山辅峰半岩间。
种种龛窟两山中，於一切时得安隐。
菱荷青莲遍严池，大河泾川洲岸侧。
远离人物众愦闹，嵌叶扶疏悦意树。
多饶乳术及祥草，无有蚊虻苦寒热。
恶兽毒虫从妨难，或诸如来圣弟子。
尝於往昔所游居，寺塔练若古仙室。
当依自心意乐处，舍离在家绝喧务。
勤转五欲诸盖缠，一向深乐主法味。
长养其心求悉地，又常具足堪忍慧。
能安饥渴诸疲苦，净命善伴或无伴。
当與妙法经卷俱，若顺诸佛菩萨行。
於正真言坚信解，具挣慧力能堪忍。
精进不求诸世间，常乐坚固无怯弱。
自他现法作成就，不随余无无畏依。
具此名为良助伴。

增益守护清净品行第二

彼作成就处所已，每日先住於念慧。
依法寝息初起时，除诸无尽为障者。
是夜放逸所生罪，殷勤还净皆悔除。
寂恨具悲利益心，誓度无尽众生界。
如法澡浴或不浴，应令身口意清净。
次於斋室空静处，散妙花等以庄严。
随置形象胜妙典，或心思念十方佛。
心目现观谛明了，当依本尊所在方。
至诚恭敬一心住，五轮投地而作礼。
归命十方正等觉，三世十切具三身。
归命一切大乘法，归命不退菩提众。
归命诸明真实言，归命一切诸密印。
以身口意清净业，殷勤无量恭敬礼。

作礼方便真言曰：

唵一南么萨婆怛他引蘖多二迦引耶缚引吃质二合多三播娜镍无反范那难迦噜弭四

由此作礼真实言，即能遍礼十方佛。
右膝著地合爪掌，思惟说悔先罪业。
我由无明所积集，身口意业造众罪。
贪欲恚痴覆心故，於佛正法贤圣僧。
父母二师善知识，以及无量众生所。
无始生死流转中，具造极重无尽罪。
亲对十方现在佛，悉皆忏悔不复作。

出罪方便真言曰：

唵一萨婆播波播二合吒二娜阿囊伐折罗引合二也三莎诃四

南无十方三世佛，
三种掌身正法藏。
胜愿菩提大心众，
我今皆悉正归依。

归依方便真言曰：

唵一萨婆勃驮菩提萨怛镤引二二合设啰赧平蘖平弭三伐折啰二合达么四颉利五二合

我净此身离诸垢，及與三世身口意过於大海刹尘数，奉献一切诸如来。

施身方便真言曰：

唵一萨婆怛他引蘖多二布阇钵啰二合跋无反竭嘌多二合曩衣怛忙含去二难三涅履夜二合哆夜弭四萨婆怛他引蘖多室柘二合地底瑟咤二合勅限反多引五萨婆怛他引蘖多若难谜阿引味设六

净菩提心胜愿宝，我今起发济群生。

生苦等集所缠绕，及與无知所害身。

救摄归依令解脱，掌当利益诸含识。

发菩提心方便真言曰：

唵一菩提质多二母多播合引二娜夜弭三是增加句言，菩提心离一切物，谓蕴界处能执所执舍故，法无有我，自心平等，本来不生如大空自性，如佛世尊及诸菩萨发菩提心，及至菩提道场，我亦如是发菩提心此增亦同真言。加句当诵梵本

十方无量世界中，诸正遍知大海众。

种种善巧方便力，及诸佛子为群生。

诸有所修福业等，我今一切尽随喜。

随喜方便真言曰：

唵一萨婆怛他引蘖多二本去若反尼也若曩三努停三么曳五拿六

我今戏请诸如来

菩提大心救世者。

唯愿普於十方界

恒以大云降法雨。

劝请方便真言曰：

唵一萨婆怛他引蘖多引二脒丽停布阇迷伽娑慕捺啰停三么曳四吽五

愿令凡夫所住处，

违舍众苦所集身。

当得至於无垢处，

安住清净法界身。

奉请法身方便真言：

唵一萨婆怛他引蘖多二捺涕丽衣弭三萨婆萨怛缚二合系多引嘌他合去二耶四达么驮到萨二合他也底嘌婆上二合鞣睹五

所修一切众善业，利益一切众生故。

我今尽皆正四向，除生死苦至菩提。

四向方便真言曰：

唵一萨婆怛他引蘖多二喤哩也二合怛囊布阇迷伽参慕捺谬三二合萨叵二合罗停三么曳四吽五

复造所余诸福事，读诵经行宴坐等。

为令身心遍清净，哀愍救摄於自他。

心性如是离诸垢，向随所应以安坐。

次当结三昧耶印，所谓净除三业道。

应知密印相，诸正遍知说。

当合定慧手，并建二空轮。

遍触诸支分，诵持真实语。

入佛三昧耶明曰：

南么萨婆怛他引蘖帝嚩一微湿嚩二合目契　二唵阿三迷三呾嚟二合三迷四三么曳平五莎诃六

才结此密印，能净如来地。

地波罗密满，成三法道界。

所余诸印等，次第如经说。

真言者当知，所作得成就。

次结法界生，密慧之幡帜。

净身口意故，遍转於其身。

般若三昧手，俱作金刚拳。

二空在其掌，风幢皆正直。

如是名法界，清净之秘印。

法界生真言曰：

南么三曼多勃驮喃一达摩驮睹二萨嚩二合婆嚩句痕三

如法界自性，而观於自身。

或以真实言，三转而宣说。

当见住法体，无垢如虚空。

真言印威力，加持行人故。

为令彼坚固，观自金刚身。

结金刚智印，止观手相背。

地水火风轮，左右互相持。

二空各旋转，合於慧掌中。

是名为法轮，最胜吉祥印。

是人当不久，同於救世者。

真言印威力，成就者当见。
掌如宝轮转，而转大法轮。

金刚萨埵真言曰：

南么三曼多伐折啰二合赧一伐折啰合引二吅么二合句痕二

诵此真言已，当住於等引。
谛观我此身，即是执金刚。
无量天魔等，诸有见之者。
如金刚萨埵，勿生疑惑心。
次以真言印，而怀金刚甲。
当观所被服，遍体生焰光。
用是严身故，诸魔为障者。
及余恶心类，睹之咸四散。
是中密印相，先作三补吒。
止观二风轮，纮持火轮上。
二空自相并，而在于掌中。
诵彼真言已，当观无垢字。

金刚甲胄真言曰：

南么三曼多伐折罗二合赧一唵二伐折罗二合迦嚩遮三合吽

罗字色鲜白，空点以严之。
如彼髻明珠，置之于顶上。
设於百劫中，所积众罪垢。
由是悉除灭，福慧皆圆满。

彼真言曰：

南么三曼多勃驮喃嚂

真言同法界，无量众罪除。
不久当成就，住於不退地。
一切触秽处，当加此字门。
赤色具威光，焰鬘遍围绕。
次为降伏魔，制诸大障故。
当念大护者，无能堪忍明。

无堪忍大护明曰：

南么萨婆怛他引蘖帝喋萨婆佩也微蘖帝喋二微湿嚩二合目契弊萨婆他引三晗欠四罗吃丽二合摩诃引丽萨婆怛他引蘖多奔抳也二合腥社帝六吽吽七啰旦罗引合二吒轻咀啰二合吒同上八阿钵啰二合诃谛九莎诃十

由才忆念故，诸毗那也迦。
恶形罗杀等，彼一切驰散。

供养仪式品第三

如是正业净其身，住定观本真言主。
以真言印而召请，先当示现三昧耶。
真言相应降障者，兼以不动慧刀印。
稽首奉献於伽水，行者复献真言座。
次应供应在香等，去垢亦以无动尊。
辟了作净皆如是，加持以本真言王。
或观诸佛胜生子，无量无数众围绕。

右摄颂竟下当次第分别说

现前现罗字，具点广严饰。
谓净光焰鬘，赫如朝日晖。
念声真实义，能除一切障。
解脱三毒垢，诸法亦复然。
先自净心地，复净道场地。
悉除众过患，其相如虚空。
如金刚所持，此地亦如是。
最初於下位，思惟彼风轮。
诃字所安住，黑光焰流布。

彼真言曰：

南么三曼多勃驮喃锼

复於水轮上，观作金刚轮。
想至本初字，四方遍黄色。

彼真言已：

南么三曼多勃驮喃阿

是轮如金刚，名大因陀罗。
当焰净金色，普皆遍流出。
於彼中思惟，导师诸佛子。
水中观白莲，妙色金刚茎。
八叶具须蕊，众宝自庄严。
常出无量光，百千众莲绕。
其上复观想，大觉师子座。
宝王以校饰，在大宫殿中。
宝柱皆行列，遍有诸幢盖。
珠鬘等交络，垂悬妙宝衣。
用布香花云，及与众宝云。
普雨杂花等，缤纷以严地。
谐韵所爱声，而奏诸音乐。

宫中想净妙，贤瓶与阏伽。
宝树王开敷，照以摩尼灯。
三昧总持地，自在之婇女。
佛波罗密等，菩提妙严花。
方便作众伎，歌咏妙法音。
以我功德力，如来加持力。
及以法界力，普供养而住。

虚空藏转明妃曰：

南么萨婆怛他引蘖帝噤一微湿嚩二合目契弊二萨婆他三欠四嗢蘖帝萨叵二合罗系门五伽伽娜剑六莎诃七多诵法应

由此持一切，真实无有异。
作金刚合掌，是则加持印。
一切法不生，自性本寂故。
想念此真实，阿字置其中。
次当转阿字，成大日牟尼。
无尽刹尘众，普现圆光内。
千界为增数，流出光焰轮。
遍至众生界，随性令开悟。
身语遍一切，佛心亦复然。
阎浮净金色，为应世间故。
加趺坐莲上，正受离诸毒。
身被绡杀衣，自然发髻冠。
若释迦释尼。彼中想婆字。
复转如是字，而成能仁尊。
勤勇袈裟衣，四八大人相。

释迦种子心曰：

南么三曼多勃驮喃婆

字门转成佛，亦得诸众生。
犹如大日尊，瑜伽者观察。
一身与二身，乃至无量身。
同入于本体，流出亦如是。
于佛右莲上，当观本所尊。
左置执金刚，勤勇诸眷属。
前后花台中，广大菩萨众。
一生补处等，饶益众生者。
右边花座下，真言者所居。
若持妙吉祥，中置无我字。
是字转成身，如前之所观。

文殊种子心曰：

南么三曼多勃驮喃䘝

若观世自在，或金刚萨埵。
慈氏及普贤，地藏出盖障。
佛眼并白处，多利毗俱知。
忙莽商羯罗，金轮与马头。
持明男女使，忿怒诸奉教。
随其所乐欲，依前法而转。
为令心喜故，奉献外香花。
灯明於伽水，皆如本教说。
不动以去垢，辟除使光显。
本法自相加，及护持我身。
结诸方界等，或以降三世。
召请如本教，所用印真言。
及此普通印，真言王相应。

圣者不动尊真言曰：

南么三曼多伐折罗二合赧一战拏诃噜洒停上二萨破二合吒也三拿怛罗二合吒四悍引漫引当诵三遍

当以定慧手，皆作金刚拳。
正直舒火风，虚空持地水。
三昧乎为鞘，般若以为刀。
慧刀入住出，皆在三昧鞘。
是则无动尊，密印之威仪。
定手住其心，慧手普旋转。
应知所触物，即名为去垢。
以此而左旋，因是成辟除。
若结方隅界，皆令随右转。
所余众事业，灭恶净诸障。
亦当如是作，随类而相应。
次以真言印，而请召众圣。
诸佛菩萨说，依本誓而来。

召请方便真言曰：

南么三曼多勃驮喃一阿去急呼萨婆怛啰引合二钵啰二合底诃谛二怛他引蘖堂矩奢三菩提浙嚟耶二合钵嚟布啰伽四莎诃应诵七遍

以归命合掌，团结金刚缚。
当令智慧乎，直舒被风轮。
擎屈其上节，故号为钩印。

诸佛救世者，以兹如一切。
安住十地等，大力诸菩萨。
及余难调伏，不善心众生。
次奉三昧耶，具以真言印。
印相如前说，诸三昧耶教。

三昧耶真言曰：

南么漫多勃驮喃一阿三迷二恒嚟三迷三三公成四落诃五应诵三遍

以如是方便，正示三昧耶。
则能普增益，一切从生类。
当得成悉地，速满无上愿。
令本真言主，诸明欢喜故。
所献於伽水，先已具严务。
用本真言印，如法以加持。
奉诸善逝者，用浴无垢身。
次当净一切，佛口所生子。

於伽真言曰：

南么三曼多勃驮喃上一伽伽娜三摩引三摩二莎诃当诵二十五遍以不动尊印示之

次奉所敷座，具密印真言。
结作莲花台，遍置一切处。
觉者所安坐，证最胜菩提。
为得如是处，故持以上献。

如来座真言曰：

南么三曼多勃驮喃阿引声急呼

其中密印相，定慧手相合。
而普舒散之，犹如铃铎形。
二空与地轮，聚合以为台。
水轮稍相远，是即莲花印。
复次当群除，自身所生障。
以大慧刀印，圣不动真言。
当见同于彼，最胜金刚焰。
焚烧一切障，令尽无有余。
智者当转作，金刚萨埵身。
真言印相应，遍布诸支分。

金刚种子心曰：

南么三曼多勃驮喃

念此真实义，诸法离言说。
以具印等故，即同执金刚。
当知彼印相，先以三补吒。
火轮为中锋，端锐自相合。
风轮以为钩，舒屈置其傍。
水轮互相交，而在于掌内。

金刚萨埵真言曰

南么三曼多伐折啰二合赧一战拏摩诃引路洒赧平二　吽

或用三昧手，作半金刚印。
或以余契络，所说之轨仪。
次当用遍身，被服金刚铠。
身语之密印，前已依法说。
以佉字及点，而置于顶上。
思惟此真言，诸法如虚空。

彼真言曰：

南么三曼多勃驮喃欠

应先住此字门然后作金刚萨埵身

次应一心作，摧伏诸魔印。
智者应普转，真语共相应。
能除极猛利，诸有恶心者。
当见遍此地，金刚炽焰光。

降伏魔真言曰：

南么三曼多勃驮喃一摩事诃引沫罗缚底二捺奢缚路唱婆二合吠平三摩诃引昧怛嚟也三合毗瘐反二合唱麋二合底四莎诃五

当以智慧手，而作金刚拳。
正直舒风轮，加於白毫际。
如毗俱之形，是刚彼标帜。
此印名大印，念之除众魔。
才结是法故，无量天魔军。
及余为障者，必定皆退散。
次用难堪忍，密印及真言。
而用结周界，威猛无能观。

无能堪忍真言曰：

南么三曼多勃驮喃一三莽多弩蘖帝二满驮也徒瞒引三摩诃三摩耶涅去省去帝四婆摩二合啰妳五阿钵啰二合底诃谛六驮迦驮迦七捺啰捺啰八满驮满驮九捺奢尔十萨婆怛他引蘖多引弩坏帝十一钵啰二合缚啰达摩腊驮微若曳平十二薄伽嚩底十三微矩嚟微矩丽十四鲁补

嚧微矩丽十五莎诃当诵三遍十六

或以第二略说真言曰：

南么三曼多勃驮喃一丽鲁补嚧矩丽二莎诃当诵七遍

先以三补吒，风轮在于掌。
二空及地轮，内屈犹如钩。
火轮合为峰，开散其水轮。
旋转指十方，是名结大界。
用持十方国，能令悉坚住。
是故三世事，悉结普护之。
或以不动尊，成辨一切事。
护身处令净，结诸方界等。

不动尊种子心曰：

南么三曼多伐折啰二合㘕悍

次先恭敬礼　复献于於伽

如经说香等，依法修供养。
复经圣不动，加持此众物。
结彼慧万印，普皆遍洒之。
是诸香花等，所辨供养具。
数以密印洒，复频诵真言。
各说本真言，及自所持明。
应如是作已，称名而奉献。
一切先遍置，清净法界心。

谓览字门，如前所开示。所称名中涂香真言曰：

南么三曼多勃驮喃一微输驮健杜引纳婆洽嚩二莎诃当诵三遍

次说花真言曰：

南么三曼多勃驮喃一摩诃引昧咀嚟也毗瘦洽嗢蘖帝三莎诃当诵六遍

次说然灯真言曰：

南么三曼多勃驮喃一怛他引蘖多喇旨二合萨叵二合啰伃缚婆去娑娜三伽伽猱陀哩耶四二合莎诃当诵六遍

次说诸食真言曰：

南么三曼多勃驮喃一阿啰啰迦啰啰二沫邻捺泥二三摩诃引沫履四莎诃

及余供养具，所应奉献者。
依随此法则，净以无动尊。
当合定慧掌，五轮互相叉。
是则持众物，普通供养印。
真言具慧者，敬养众圣尊。
复作心仪式，清净极严丽。
所献皆充满，平等如法界。
此方及余刹，普入诸趣中。
依诸佛菩萨，福德而生起。
幢幢诸璎盖，广大妙楼阁。
及天宝树王，遍有诸资具。
众香花云等，无际犹虚空。
各雨诸供物，供养成佛事。
思惟奉一切，诸佛及菩萨。
以虚空藏明，普通供养印。
三转作加持，所愿皆成就。

持虚空藏明增加句云

依我功德力，及与法界力。
一切时易获，广大复清净。
大供庄严云，依一切如来。
及诸菩萨众，海会而流出。
以一切诸佛，菩萨加持故。
如法所修事，积集诸功德。
回向成悉地，为利诸众生。
以如是心说，愿明行清净。
诸障得消除，功德自圆满。
随时修正行，是则无定期。
若诸真言人，此生求悉地。
先依法持诵，但作心供养。
所为既终竟，次经于一月。
具以外仪轨，而受持真言。
又以持金刚，殊胜之讽泳。
供养佛菩萨，当得速成就。

执金刚阿利沙偈曰

无等无所动，平等坚固法。
悲民流转者，攘夺众苦患。
普经授悉地，一切诸功德。
离垢不迁变，无比胜愿法。
等同于虚空，彼不可为喻。
隙尘千万分，尚不及其一。
恒于众生界，成就果愿中。

于悉地无尽，故离于譬喻。
常无垢翳悲，依于精进生。
随愿成悉地，法尔无经蔽。
作众生义利，所及普周遍。
照明恒不断，哀愍广大身。
离障无畦碍，行于悲行者。
周流三世中，施与成就愿。
于无量之量，令至免竟处。
奇哉此妙法，善逝之所到。
唯不越本誓，授我无上果。
若施斯愿者，恒至殊胜处。
广及于世间，经满胜希愿。
不染一切趣，三界无所依。

有此偈即同真言当诵梵本

诵持如是偈赞已，至诚归命世导师。
唯愿众圣授与我，慈济有情之悉地。
复次为欲利他故，观佛化云遍一切。
我所修福佛加持。普贤自体法界力。
坐莲华台往十方，随顺性欲寻众生。
依诸如来本誓愿，净除一切内外障。
开现出世众资具，如其信解充满之。
以我功德所庄严，及净法界中出生。
如来神力加持故，成就众生诸义利。
备足诸佛之库藏，出无尽宝不思议。
三诵虚空藏转明，及密印相如前说。
此真言乘诸学者，是故当生谛信心。
一切寻师所宣说，不应诽谤生疑悔。

持诵法则品第四

如是具法供养已，起利无尽众生心。
稽首诸佛圣天等，住相应座入三昧。
四种静虑之轨仪，能令内心生喜乐。
以真实义加持故，当得真言成等引。
若作真言念诵时，今当次说彼方便。
智者如先所开示，现前而观本所尊。
即应次第而受持，乃至今心净无垢。
数及时分相现等，依随经教已满足。
志求有相之义利，真言悉地随意成。
是名世间具相行，四支禅门复殊异。

行者应生决定意，先当一缘观本尊。
持彼真言秘密印，自作瑜伽本尊像。
如其色相威仪等，我身无二行亦同。
由住本地相应身，虽少福者亦成就。
瑜伽胜义品中说，次应转变明字门。
而以观作本尊形，速见身秘之标帜。
契经略说有二相，正遍知观最为先。
次及菩萨圣天观，妙吉祥尊为上首。
亦依彼乘位而转，以相应印及真言。
文殊种子所谓瞒字门，已于前品中说。
本尊三昧相应者，以心置心为种子。
彼应如是自观察，安住清净菩提心。
众所知识之形象，随顺彼行而勿异。
当知圣者妙音尊，身相犹如郁金色。
顶现童真五髻相，左伐折罗在青莲。
以智慧手施无畏，或作金刚与愿印。

文殊师利真言曰：

南么三曼多勃驮喃一係係俱摩啰迦二微目吃底二合钵他悉啾二合多三萨么二合啰萨么二合啰四钵二合底然五莎诃六

合定慧手虚心掌，火轮交结持水轮。
二风环屈加大空，其相如钩成密印。
而用遍置自支分，尔乃修行众事业。
当知诸佛菩萨等，转字瑜伽亦复然。
或余经说其言印，如是用之不违背。
或依彼说异仪轨，或以普通三密门。
若能解了旋转者，诸有所作皆成就。

普通种子心曰：

南么三曼多勃驮喃迦

契经所说迦字门，一切诸法无造作。
当以如是理光明，而观此声真实义。
真陀摩尼宝王印，定慧五轮互相交。
金刚合掌之标式，普通一切菩萨法。

一切诸菩萨真言曰：

南么三曼多勃驮喃一萨婆他二微沫底三微积罗儜上四达摩驮睹涅阇多五参参诃六莎诃七

佉字含众色，增加大空点。
如前所宣说，置之于顶上。

当得等虚空，说诸法亦然。
复于其首内，想念本初字。
纯白点严饰，最胜百明心。
眼界犹明灯，大空无垢字。
住于本尊位，正觉当现前。
乃至谛明了，应当如是见。
又观彼心处，圆满净月轮。
炳现阿字门，遍作金刚色。
说声真实义，诸法本无生。
于中正观察，皆从此心起。
声字如花鬘，焊焰自开绕。
其光普明净，能破无明窟。
迦字以为首，或复余字门。
皆当修是法，念以声真实。
或所持真言，环列在圆明。
单字与句因，随息而出入。
或修患支法，应理如等引。
缘念成悉地，普利众生心。
方　作持诵，懈极然后已。
或以真言字，运布心月中。
随其深密意，思念声真实。
如是受持者，复为一方便。
诸有修福聚，成就诸善根。
当习意支法，无有定时分。
若乐求现法，上中下悉地。
应以斯方便，先作心受持。
正觉诸世尊，所说法如是。
或奉香花等，随力修供养。

是中先持诵法略有二种：一者依时故。二者依相故。时，谓所期数满。及时日月限等。相，谓佛塔图像出生光焰音声等。当是知真言行者，罪障净除之相也。彼如经所说，先作意念诵已。复待满一落叉。从此经第二月，乃修具支方便，然后随其本愿，作成就法，若有障者，先依现相门，以心意持诵，然后于第二月，具支供养，应如是知：

复为乐修习，如来三密门。
经手一月者，次说彼方便。
行者若持诵，大比庐遮那。
正觉真言印，当依如是法。

大日如来种子心南么三曼多勃驮喃阿阿字门所谓一切法本不生故，已如前说。

是中身密印，正觉白毫相。
慧手金刚拳，而在于眉间。

如来毫相真言曰：

南么三曼多勃驮喃一阿(去声急呼)派若(呼急)

如前转阿字，而成大日尊。
法力所持故，与自身无异。
住本尊喻伽，加以五支字。
下体及脐上，心顶与眉间。
于三摩呬多，运相而安立。
以依是法住，即同牟尼尊。
阿字遍金色，用作金钢轮。
加持于下体，说名瑜伽座。
鑁字素月光，在于雾聚中。
加持自脐上，是名大悲水。
览字初日晖，彤亦在三角。
加持本心位，是名智火光。
含字劫灾焰，黑色在风轮。
加持白毫际，说名自在力。
佉字及空点，相成一切色。

加持在顶上，故名为大空。

此五种真言第二品中已说(又为五偈传度看颇以经意题使文句周备也)

五字以严身，威德具成就。
炽然大慧炬，灭除众罪业。
天魔军众等，及余为障者。
当见发虽人，吓奕同金刚。
又于书中置，至光远照王。
安立无垢眼，犹灯明显照。
如前住瑜伽，加持亦如是。
智者观自体，等同如来身。
心月圆明处，声曼与相应。
字字无间断，犹如移铃铎。
正等觉真言，随取而受持。
当以此方便，速得成悉地。
复次若观念，释迦牟尼尊。

所用明字门，我今次宣说。

释迦种子所谓婆字门已于前品中说

是中声实义，所谓离诸观。

彼佛身密印，以如来钵等。

当用智慧手，加于三昧掌。

正受之仪式，而在于脐轮。

释迦牟尼真言曰

南么三曼多勃驮喃一萨婆吃丽二合奢涅素捺那二萨婆达摩缚始多钵哕引二合伽伽娜三摩三摩引四莎诃五

如是，或余等正觉密印真言，各依本经所用，亦当如前方便，以字门观转，作本尊身，住瑜伽法运布种子，然后持诵所受真言。若依此如来行者，当于大悲胎藏生漫荼罗王。得阿阇梨灌顶，乃应具足修行。非但得待明灌顶者之所堪也。其四支禅门方便次第，设余经中所说仪轨，有所亏缺。若如此法修之，得离诸过，以本尊欢喜故，增其威势。功德随生，又持诵毕已，辄用本法而护持之，虽余经有不说者，亦当通用此意，令修行人速得成就。

复次本尊文所在，漫荼罗位之仪式。

如彼形色坛亦然，依此瑜伽疾成就。

当知悉地有三种，寂灾增益降伏心。

分别事业凡四分，随其物类所当用。

纯素黄赤深玄色，圆方三角莲华坛。

北方胜方住莲座，淡泊之心寂灾事。

东面初方吉祥座，悦乐之容增益事。

西面后方在贤座，喜怒与俱摄召事。

南面下方蹲踞等，忿怒之像降伏事。

若知秘密之标帜，性位形色及威仪。

奉花香等随所应，皆当如是广分别。

净障增福圆满等，舍处远游摧害事。

真言之初以唵字，后加拿发摄召用。

初后纳么增益用，初后拿发降伏用。

呼字发字通三处，增其名号在中间。

如是分别真言相，智者应当悉知解。

真言事业品第五

尔时真言行者，随其所应，如法持诵已。复当如前事业，而自加持。作金刚萨埵身，思惟佛菩萨众无量功德，于无尽众生界，兴大悲心，随其所有资具。而修供养，供养已，又当一心合掌。以金刚讽诵及余微妙言辞，称叹如来真实功德。次持所定众善，回向发愿，作如是言如大觉世尊，所证知解了积集功德，回向无上菩提；我今亦复如是。所有福聚，与法界众生，共之咸使度生死海，咸遍知道自利利他法皆满足。依于如来大住而住，非独为已身故求菩提也，乃至往返生死，济诸众生同得一切种智以来，常当修集福德智慧，不造余业。愿我等得到第一安乐。所求悉地，离诸障碍，一切圆满故。复更思惟。令我速当具是若内若外种种清净妙宝，而自庄严，相续无间。普皆流出，以是因缘故。能满一切众生所有希愿，右略说如是。若广修行者，当如普贤行愿。及余大乘修多罗所说，以决定意而称述之，或云如诸佛菩萨，自所证知，与大悲愿我亦如是发愿也。

次当奉献於伽，作归命合掌，置之顶上，思惟诸佛菩萨真实功德，至诚作礼而说偈言：

诸有永离一切过，无量功德庄严身。

一向饶益众生者，我今悉皆归命礼。次当启白众圣，说是偈言：

现前诸如来，救世诸菩萨。

不断大乘教，到殊胜位者。

唯愿圣天众，决定证知我。

名当随所安，反复垂哀赴。

次当以三昧耶真言密印，于顶上解之，而生是心。诸有结护加持，皆令解脱，以此方便故。先所奉请诸尊，各还所住，不为无等大誓之所留止也。复用法界本性，加持自体，思惟净菩提心，而往金刚萨埵铃铎。身。是中明印，第二品中已说。若念诵竟，以此三印持身，所有真言行门终毕，法则皆悉圆满。

又应如前方解便，观法界字，以为顶相

彼服金刚甲胄。由斯秘密庄严故，即得如金刚自性。无解沮坏之者，诸有闻其音声，或见或触，皆必定于阿耨多罗三藐三菩提，一切功德皆悉成就。与大日世尊，等无有异也。

次复起增上心，修行殊胜事业，于清净处，严以香花。先令自身作观世音菩萨，威往如来自性，依前方便。以真言密印加持，然后以法施心。读诵大乘方广经典，或以心诵，而请诸天神等，令听受之，如所说偈言：

金刚顶经说，观世莲花眼。
即同一切佛，无尽庄严身。
或以世导师，诸法自在者。
随取一名号，作本性加持。

观自在种子心曰：

南么三曼多勃驮喃娑急呼

字门真实义，诸法无染著。
音声所流出，当作如是观。
此中身密相，所谓莲花印。
如前奉敷座，我已分别说。

次说观自在真言曰：

南么三曼多勃驮喃一萨婆怛他引蘖多嚩路声多二羯噜拏么也三前以法界心字，置之在顶，又用此真言密印相加。随力所堪，读诵经法。或造制底漫荼罗等，所为已毕。次从座起，以和敬相，应接诸人事。又为身轮得支持故，次行乞食，或檀越请，或僧中所得。当离鱼肉薰菜，及供养本尊诸佛之余。乃至种种残宿不净，诸酒等浆。可以醉人者，皆不应饮噉。

次奉搏食，用献本尊，又作随意食法。若故有余，更出少分，为济饥乏乞求故。当生是心，我为任持身器，安隐行道。受是段食，如膏车辖。令不败伤。有所至到，不应以滋味故，增减其心。及生悦泽严身之相，然后观法界心字，遍净诸食。以事业金刚，加持自身，是中种子。如镤字真言所说。复诵施十力明八遍，方乃食之，说此明曰：

南么萨婆勃驮菩提萨欢喃一唵么兰捺泥去帝孺忙栗宁二莎诃三如是谁先成就本尊瑜伽，饭食讫已，所余触食，以成办诸事真言心。供养所应食者，当用不空威怒增加圣不动真言，当诵一遍。受者欢喜，常随行人。而护念之，彼真言曰：

南么三曼多伐折啰引二合赧一怛啰二合吒轻阿谟伽二战拏诃路洒宁上三娑破二合吒野拿四怛啰二合么野怛啰二合么野五吽怛啰

彼食竟，休息少时，复当礼拜诸佛，忏悔众罪，为净心故。如是循修常业。乃至依前读诵经典，但依是住。于后日分亦复如是。初夜后夜思惟大乘，无得间绝，至中夜分，以事业金刚，如前被金刚甲，敬礼一切诸佛大菩萨等，大当运心如法供养而作是念。我为一切众生，志求大事因缘故，应当爱护是身。少时安婆，非为贪着睡眠之乐，先当正身威仪，重累二足，右胁而卧。若支体疲懈者，随意转侧无咎，为令速常当系竟在明。又复不就偃卧床上。次于余日亦如是行之。持真言者，以不朽法则，无间勤修故。得真言门修菩萨行之名号也。若于数时相现等持诵法中，作前方便。乃至具修胜业，犹不成就者，应自警悟，信加精进，勿得生下劣想。而言是法非我所堪，如是展其志力，自利利他，常不空过，以行者勤诚不休息故。众圣玄照其心，则蒙威神建立，得离诸障。是中有二事：不应舍离，谓不舍诸佛菩萨，及饶益无尽众生心，但于一切智愿，心不倾动，以此因缘。必定得成随类悉地也。

常依内法而澡浴，不应执着外净法。
于触食等怀疑悔，如是皆所不应为。
若为任持是身故，随时盥沐除诸垢。
于河流等如法教，与真言印共相应。
以法界心净诸水，随用不动降三世。
真言密印护方等，自于本尊自性观。
复当三转持净土，但以一心正思惟。
念圣不动真言等，智者默然应澡浴。

净法界心，及不动尊种子，刀印，皆如前说降三世种子心日。

南么三曼多伐折

此中诃字门，声理如前说。
少分差别者，所谓净除相。
降伏三界尊，身密之仪式。
当用成事业，五智金刚印。

次说降三世真言曰：

如是澡浴洒净已，具三昧耶护支分。
思惟无尽圣天众，三奉掬水而献之。
为净身心利他故，敬体如来胜生子。
远离三毒分别等，寂调诸根诣精室。
或依水室异方便，心住如前所制仪。
自身三等为限量，为求上中下法故。
行者如是作持诵，所有罪流当永息。
必定成就摧诸障，一切智句集其身。
彼依世间成就品，或复余经之所说。
供养支分众方便，如其次第所修行。
未离有为诸相故，是谓世间之悉地。
次说无相最殊胜，具信解者所观察。
若真言乘深慧入，此生志求无上果。
随所信解修观照，如前心供养之仪。
及依悉地流出品，也世间品瑜伽法。
彼于真实缘生句，内心支分离攀缘。
彼此方便而证修，常得出世间成就。

如所说优陀那偈言：

甚深无相法，劣慧所不堪。
为应彼等故，兼存有相说。

右阿阇梨所集。大毗卢遮那成佛神变加持经中，供养仪式具足竟。传度者颇存会意，又欲省文故，删其重复真言，旋转用之，修行者，当综括上下文义耳骠毗庚弊毗也底似口涅两声身（他以反。凡真吾中平声写皆稍上声呼之。若诸与下字相连，亦可逐。便以入声呼之。如婆伽梵呼为薄伽梵之实是也

金刚顶经

不空三藏译

简 介

全称《金刚顶一切如来真实摄大乘现证教五经》，3卷本，这即是一般常用的《金刚顶经》。原典是十万偈十八会的六部梵文本，不空三藏得自锡南，携之归唐，摘要译成。此经记述大日如来与以金刚手为主的八大菩萨，在大摩尼殿与释迦佛陀相互问答，谈及以金刚界之修法到达彻悟的经验。经中叙述了十八会，包括了十八种瑜珈，叙述了五相成身观，分五个阶段的观想法，即通达本身，修菩提心，成金刚心，证金刚心，佛心圆满。通过五观想，使己心清净光明，使菩提心如金刚般坚固，体会金刚性，五相具备，而与佛合为一体，成本尊心。《金刚顶经》是汉地密宗中金刚智、不空传授的金刚界密法的根本经典。

卷 上

金刚界大曼荼罗广大仪轨品之一

如是我闻，一时婆伽梵，成就一切如来金刚加持殊胜三昧耶智，得一切如来宝冠三界法王灌顶。证一切如来一切智智瑜伽自在，能作一切如来一切印平等种种事业，于无尽无余一切有情界，一切意愿作业皆悉成就大悲毗卢遮那，常恒住三世，一切身口心金刚如来，一切如来游戏处，住阿迦尼吒天王宫中大摩尼殿，种种间错，铃铎缯幡微风摇激，珠鬘璎珞半满月等，而为庄严，与九十俱胝菩萨众俱，所谓：金刚手菩萨摩诃萨、观自在菩萨摩诃萨、曼殊室利童真菩萨摩诃萨、虚空藏菩萨摩诃萨、金刚拳菩萨摩诃萨、发心转法轮菩萨摩诃萨、虚空库菩萨摩诃萨、摧一切魔力菩萨摩诃萨、如是等菩萨而为上首，与恒河沙等数如来，犹如胡麻示现，满于阎浮提。于阿迦尼吒天亦復如是，彼无量数如来身，从一一身，现无量阿僧袛佛刹于彼佛刹，还说此法理趣。时婆伽梵大毗卢遮那如来，常位一切虚空，一切如来身口心金刚，一切如来互相涉入，一切金刚界觉悟智萨埵，一

切虚空界微尘金刚，加持所生智藏，一切如来无边故。大金刚智灌顶宝，一切虚空舒遍真如智，为现证三菩提，一切如来自身，性清净故。自性清净一切法遍一切虚空，能现一切色智，尽无余，调伏有情界行最胜，一切如来不空，作教令故。一切平等无上巧智，一切如来大菩提坚固萨埵，一切如来钩召三昧耶，一切如来随染智自在，一切如来善哉，一切如来灌顶宝，一切如来日轮圆光，一切如来思惟王摩尼宝幢，一切如来大笑，一切如来大清净法，一切如来般若智，一切如来轮，一切如来秘密语，一切如来不空种种事业，一切如来大精进妙坚固甲胄，一切如来遍守护金刚药叉，一切如来身口心金刚印智。

普贤妙不空，摩罗极喜主。
空藏大妙光，宝幢大微笑。
能观大自在，曼殊一切坛。
无言种种业，精进怒坚持。
金刚钩箭喜，宝日幢幡笑。
连剑妙轮语，羯磨甲怖持。
无始无终寂，暴怒大安忍。
药叉罗刹勇，威猛大富贵。
邬摩天世主，毗纽胜大寂。
世护虚空地，三世及三界。
大种善人益，诸设缚祖父。
流转涅槃常，正流转大觉。
觉清净大乘，三有常怛者。
降三世食乐，主宰诸能调。
坚主妙地胜，智彼岸理趣。
解脱觉有情，行一切如来。
觉利益佛心，诸菩提无上。
遍照最胜王，自然总持念。
大萨埵大印，等持佛作业。
一切佛为身，萨埵常益觉。
大根本大黑，大染欲大乐。
大方便大胜，诸胜宫自在。

婆伽梵大菩提心普贤大菩萨，住一切如来心，时一切如来，满此佛世界，犹如胡麻。

尔时一切如来云集，于一切义成就菩萨摩诃萨坐菩提场，往指示现受用身，咸作是言：善男子，云何证无上正等觉菩提？不知一切如来真实忍诸苦行。时一切义成就菩萨摩诃萨，由一切如来警觉，即从阿婆颇娜伽三摩地起，礼一切如来，白言：世尊，如来教示我，云何修行？云何是真实？如是说已。一切如来异口同音，告彼菩萨言：善男子当住观察自三摩地，以自性成就真言，自恣而诵：唵质多钵罗底微胜迦噜弭。时菩萨，白一切如来言：世尊如来我遍知已，我见自心形如月轮。一切如来咸告言：善男子，心自性光明，犹如遍修功用。随作随获，亦如素衣染色。随染随成，时一切如来，自性光明心智丰盛故，復勅彼菩萨言：

唵菩提质多亩怛波那夜弭

以此性成就真言，今发菩提心。时彼菩萨，复从一切如来承旨，发菩提心已，作是言：如彼月轮形，我亦如月轮形见。一切如来告言：汝已发一切如来普贤心，获得齐等金刚坚固善住此一切如来普贤发心，于自心月轮，思惟金刚形以此真言：

唵底瑟姹嚩日罗

菩萨白言：世尊如来我见月轮中金刚，一切如来咸告言：今坚固一切如来普贤心金刚，以此真言：

唵嚩日罗怛么句唅

所有遍满一切虚空界，一切如来身口心金刚界，以一切如来加持，悉入于萨埵金刚。则一切如来，于一切义成就菩萨摩诃萨。以金刚名，号金刚界，金刚界灌顶。时金刚界菩萨摩诃萨，白彼一切如来言：世尊如来我见一切如来当自身。开始，如来复告言：是故摩诃萨，一切萨埵金刚，具一切形成就，观自身佛形，以此自性成就真言，随意而诵：

唵也他萨婆怛他诫多萨怛他唅

作是言已，金刚界菩萨摩诃萨，现证自身如来，尽礼一切如来已。白言：唯愿世尊诸如来，加持于我，今此现证菩提坚固。作是语已，一切如来入金刚界如来彼萨埵金刚

中。时世尊金刚界如来，当彼刹那顷，现证等觉一切如来平等智，入一切如来平等智三昧耶，证一切如来法平等智自性清净，则成一切如来平等自性光明智藏如来，应供、正遍知。时一切如来，复从一切如来萨埵金刚出，以虚空藏大摩尼宝，灌顶，发生观自在法智，安立一切如来毗羯磨。由此往诣须弥卢顶金刚摩尼宝峰楼阁。至已，金刚界如来，以一切如来加持，于一切如来师子座。一切面安立，时不动如来，宝生如来，观自在王如来，不空成就如来一切如来，以一切如来。加持自身。婆伽梵释迦牟尼如来，一切平等。善通边故。一切方平等，观察四方而坐。

尔时世尊毗卢遮那如来，不久现说等觉一切如来普贤心，获得一切如来卢空发生大摩尼宝灌顶，得一切如来观自在法智彼岸。一切如来毗首羯磨不空无碍教。圆满事业，圆满意乐。一切如来性，于自身加持，即入一切如来普贤摩诃菩提萨埵三昧耶。出生萨埵加持金刚三摩地。一切如来大乘现证三昧耶，名一切如来心。从自心出：

缚日罗萨怛

才出一切如来心，即彼婆伽梵普贤，为众多月轮，普净一切有情大菩提心。于诸佛所，周围而住，从彼众多月轮，出一切如来智金刚。即入婆伽梵毗卢遮那如来心。由普贤坚牢故，从金刚萨埵三摩地。由一切如来加持，合为一体。量尽虚空，遍满成五峰光明。一切如来身口心，出生金刚形，从一切如来心出。住佛掌中。复从金刚，出金刚形种种色相。舒遍照耀一切世界。从彼金刚光明门，出一切世界微尘等如来身。遍周法界，究竟一切虚空，遍一切世界云海。遍证一切如来平等智神境通。发一切如来大菩提心。成辨普贤种种行。承事一切如来。往诣大菩提场，摧诸魔军，证成一切如来平等大菩提。转正法轮。乃至拔济一切，利益安乐尽无余有情界，成就一切如来智最胜神境通悉地等，示现一切如来神通游戏普贤故，金刚萨埵三摩地，妙坚牢故，聚众一体，生普贤摩诃菩提萨埵身，住世尊毗卢遮那佛心。而说嗢陀南：

奇哉我普贤，坚萨埵自然。

从坚固无身，获得萨埵身。

時普贤大菩提萨埵身，从世尊心下，一切如来前，依月轮而住。复请教令。时婆伽梵，入一切如来智三昧耶，名金刚三摩地。受用一切如来戒定慧解脱解脱知见，转正法轮，利益有情大方便力，精进大智三昧耶，无尽无余拔济有情界。一切主宰，安乐悦意故。乃至得一切如来平等智，神境通。无上大乘现证，最胜悉地果故，一切如来成就金刚，授与彼普贤摩诃菩提萨埵。一切如来转轮王灌顶，以一切佛身宝冠缯綵。灌顶已，授与双手。则一切如来，以金刚名，号金刚手。金刚手灌顶时，金刚手菩萨摩诃萨，左慢右舞，弄跋折罗。则彼金刚安自心，持增进势，说此嗢陀南：

此是一切佛，成就刚无上。

授与我手掌，金刚加金刚。

尔时世尊，复入不空王大菩萨三昧耶，所生萨埵加持，名金刚三摩地，名一切如来钩召三昧耶一切如来心，从自心出。

嚩日罗逻蘖

从一切如来心，才出已。则彼婆伽梵金刚手，为一切如来大钩。出已，入世尊毗卢遮那心，聚众一体，生金刚大钩形。住佛掌中，从金刚大钩形，出现一切世界微尘等如来身，召请一切如来等。作一切佛神通游戏，妙不空王故。金刚萨埵三摩地极坚牢故，聚众一体，生不空王大或萨身，住毗卢遮那佛心，说此嗢陀南：

奇哉不空王，金刚所生钩。

由遍一切佛，为成就钩召。

时不空王大菩萨身，从佛心下，依一切如来右月轮而住，复请教令，时婆伽梵，入一切如来钩召三昧耶。尽均有情界，一切钩召。一切完乐，悦意故，乃至一切如来集会加持。最胜悉地故，则彼金刚钩，授与不空

王大菩萨双手。一切如来以金刚名，号金刚钩召。金刚钩召灌顶时，金刚钩召菩萨摩诃萨，以金刚钩。钩召一切如来，说此嗢陀南：

此是一切佛，无上金刚智。

成诸佛利益，最上能钩召。

尔时婆伽梵，复入广罗大菩萨三昧耶，出生萨埵加持，名金刚三摩地，一切如来随染三昧耶，名一切如来心，从自心出

嚩日罗逻哦

从一切如来心，材出已，即彼婆伽梵持金刚，为一切如来花器仗。出已，入世尊卢遮那佛心，聚众一体，生大金刚箭形，住佛掌中。从彼金刚箭形。出一切世界微尘等如来身，作一切如来随染等，作一切佛神通游戏极杀故。金刚萨埵三摩地，极坚牢故，聚为一体，生摩罗大菩萨身。住世尊毗卢遮那佛心，说此嗢陀南：

奇哉自性净，随染欲自然。

离欲清净故，以染而调伏。

时彼摩罗大萨身，从世尊心下，依一切如来左月轮而住，复请教令。时世尊，入一切如来随染加持，名金刚三摩地。受一切如来能杀三昧耶。尽无余有情界，随一切，安乐悦意故。乃至得一切如来摩罗业最胜悉地果故。刚彼金刚箭，授与摩罗大菩萨双手。则一切如来，以金刚名，号金刚弓。金刚弓灌顶时，金刚弓菩萨摩诃萨，以金刚箭，杀一切如来，说此嗢陀南：

此是一切佛，染智无瑕秽。

以染害厌离，能施诸安乐。

尔时婆伽梵，复入极喜王大菩萨三昧耶，所生萨埵加持，名金刚三摩地，一切如来极喜三昧耶，名一切如来心。从自心出：

嚩啰娑度

从一切如来心，才出已。则彼婆伽梵持金刚为一切如来善哉相。人世尊毗卢遮那佛心，聚众一体，生大欢喜形。住佛掌中，从彼欢喜形，出一切世界微尘等如来身。作一切如来善哉相。作一切佛神通游戏极喜故。金刚萨埵三摩地，极坚牢故，聚为一体，生欢喜王大菩萨身，住世尊毗卢遮那佛心，说此嗢陀南：

奇哉我善哉，诸一切胜智。

所离分别者，能生究竟喜。

时欢喜王大菩萨身，从世尊心下，依一切如来后月轮而住，复请教令。时世尊入一切如来等喜加持，名金刚三摩地。已受一切如来等喜一切安乐悦意故。乃至得一切如来无等喜一切安乐悦意故，乃至得一切如来无上喜味最胜悉地果故。则彼金刚喜，授彼欢喜王大菩萨摩双手。则一发如来，以金刚名，号金刚喜。金刚喜灌顶时，金刚喜菩萨摩诃萨，以金刚喜善哉相，欢悦一切如来，说此嗢陀南：

此是一切佛，能转善哉相。

作诸喜金刚，妙喜今增长。

大菩提心，一切如来钩召三昧耶，一切如来随染智，大欢喜，如是，一切如来大三昧耶萨埵。

尔时婆伽梵，复入虚空藏大菩萨三昧耶。所生宝加持，名金刚三摩地，一切如来灌顶三昧耶，名一切如来心，从自心出：

嚩日啰恒那

从一切如来心，才出已。一切虚空平等性智善通达故。金刚萨埵三摩地，极坚牢故，聚为一体。则彼婆伽梵持金刚，为一切虚空光明。出已，以一切虚空光明，照耀一切有情界，成一切虚空界，以一切如来加持，一切虚空界。入世尊毗卢遮那佛心，善修习故。金刚萨埵三摩地，一切虚空界胎藏所成。一切世界遍满等量，出生大金刚宝形，住佛掌中。从彼金刚宝形，出一切世界微尘等如来身。出生已，作一切如来灌顶等。于一切世界，作一切如来神通游戏。虚空界胎藏，妙出生故，金刚萨埵三摩地，极坚牢故，聚为一体。生虚空藏大菩萨身，住世尊毗卢遮那佛心，说此嗢陀南：

奇哉妙灌顶，无上金刚宝。

由佛无所著，名为三界主。

时彼虚空藏大菩萨身，从世尊心下，依一切如来前月轮而住。复请教令，时世尊入一切如来大摩尼宝，名金刚三摩地，受一切如来圆满意乐三昧耶，尽无余有情界，获一切义利，受一切安乐悦意故。乃至得一切如来利益最胜荣盛悉地故。受彼金刚摩尼，与彼虚空藏大菩萨摩诃萨金刚宝转轮王，授与金刚宝形灌顶，安于双手。则一切如来，以金刚名，号金刚藏。金刚藏灌顶时，金刚藏菩萨摩诃萨，以金刚摩尼，安自灌顶处，说此嗢陀南：

此是一切佛，灌顶有情界。

授与我手掌，宝安于宝中。

尔时婆伽梵，复入大威光大菩萨三昧耶，出生宝加持，名金刚三摩地，一切如来光三昧耶，名一切如来心，从自心出：

嚩日啰帝惹

从一切如来心，才出已，即彼婆伽梵金刚手，为众多大日轮。出已，人世尊毗卢遮那佛心，聚为一体，生大金刚日形，住佛掌中。从彼金刚日轮，出一切世界微尘等如来身，放一切如来光明等，作一切佛神通游戏，极大威光故。金刚萨埵三摩地，极坚牢故，聚为一体。生大威光菩萨摩诃萨身，住世尊毗卢遮那佛心。说此嗢陀南：

奇哉无比光，照耀有情界。

能净清净者，诸佛救世者。

时彼无垢大威光菩萨身，从世尊心下，依一切如来右月轮而住。复请教令，时世尊入一切如来圆光加持，各金刚三摩地，受一切如来光三昧耶。尽无余有情界，无比光，一切安乐悦意故，乃至得一切如来自光明最胜悉地故。金刚日授与大威光菩萨摩诃萨双手，则一切如来，以金刚名，号金刚光。金刚光灌顶时，金刚光菩萨诃萨以彼金刚日，照耀一切如来，说此嗢陀南：

此是一切佛，能坏无智暗。

设微尘数日，此光照于彼。

尔时婆伽梵，复入宝幢大菩萨之昧耶，出生宝伽持，名金刚三摩地。一切如来满意愿三昧耶，名一切如来心，从自心出：

嚩日啰计都

从一切如来心，才才出已，即彼婆伽梵持金刚，为种种免幢幡壮严形。出已，入世尊毗卢遮那佛心，聚为一体，生金刚幢形，住佛掌中。从彼金刚幢形，出一切世界微尘等如来身。建一切如来宝幢等，作一切佛身通游戏，大宝幢故。金刚萨埵三摩地，极坚牢故，聚为一体生宝幢大菩萨身，住世尊毗卢遮那佛心，说此嗢陀南：

奇哉无比幢，一切益成就。

一切意满者，合满一切愿。

时彼宝幢大菩萨身，从世尊心下，依一切如来左月轮而住。复请教令，时世尊入一切如来建立伽持，名金刚三摩地，受一切如来思惟王摩尼幢，能建三昧耶，尽无余有情界，令一切意愿圆满，一切安乐悦意故。乃至得一切如来大利益最胜悉地果故。则彼金刚幢，授彼宝幢菩萨摩诃萨双手，则一切如来，以金刚名，号金刚幢。金刚幢灌顶时，彼金刚幢菩萨摩诃萨，以金刚幢，安立一切如来于檀波罗蜜，说此嗢陀南：

此是一切佛，能满诸意欲。

名思惟宝幢，是檀度理趣。

尔时婆伽梵，复入常喜悦大菩萨三昧耶，出生宝加持，名金刚三摩地。一切如来喜悦三昧耶，名一切如来心，从自心出：

嚩日啰贺娑

从一切如来心，才出已。即彼婆伽梵持金刚，为一切如来微笑。出已，入世尊毗卢遮那佛心，聚为一体。生金刚笑形，住佛掌中。从彼金刚笑形。出一切世界微笑尘等如来身，作一切如来奇物等，作一切佛神通游戏，常喜悦根故。金刚萨埵三摩地，极坚牢故，聚为一体，生常喜悦根大菩萨身。住世尊毗卢遮那佛心说此嗢陀南：

奇哉我大笑，诸胜大奇特。

安立佛利益，常住妙等引。

时彼常喜悦根大菩萨身，从世尊心下，依一切如来后月轮而住。复请教令，，时世尊入一切如来奇特加持，名金刚三摩地。受一切如来出现三昧耶。尽无余有情界，一切根无上安乐悦意故，乃至得一切如来根清净智神境通果故。则彼金刚微笑，授与彼常喜悦根大菩萨摩诃萨双手，则一切如来以金刚名，号金刚喜。金刚喜灌顶时，金刚喜菩萨摩诃萨，以金刚微笑，悦一切如来，说此嗢陀南：

此是一切佛，奇哉示出现。

能作大喜悦，他师不能知。

大灌顶寻圆光，有情大利、大笑。如是一切如来大灌顶萨埵。

尔时婆伽梵，复入观自在大菩萨三昧耶。出生法加持，名金刚三摩地，一切如来法三昧耶，名一切如来心。从自心出：

嚩日啰达摩

从一切如来心，才出已，即彼婆伽梵持金刚。自性清净一切法平等智善通达故。金刚萨啰三摩地，为正法光明。出已以彼正法光明，照耀一切世界，成为法界。尽法界，入世尊毗卢遮那佛心，聚为一体，量遍虚空法界，生大莲华形，住佛掌中。从彼金刚莲华形，出一切世界微尘等如来身，一切如来三摩地智神境通等，作一切神通游戏。于一切世界，妙观自在故。金刚萨埵三摩地，极坚牢固，聚为一体。生观自在大菩萨身，住世尊毗卢遮那佛心，说此嗢陀南：

奇哉我胜义，本清净自然。

诸法如筏喻，清净而可得。

时彼观自在大菩萨身，从世尊心下，依一切如来前月轮而住。复请教令，时世尊入一切如来三摩地智，三昧耶出生，名金刚三摩地，能净一切如来。尽无余有情界，我清净，一切安乐悦意故。乃至得一切如来法智神境通果故。则彼金刚莲花，授与观自在菩萨摩诃萨正法转轮王，授与一切如来法身灌顶。灌于双手，则一切如来，以金刚名，号金刚眼。金刚眼灌顶时，金刚眼菩萨摩诃萨，则彼金刚莲花，如开敷莲花势，观察贪染清净无染著自性。观已，说此嗢陀南：

此是一切佛，觉悟欲真实。

授与我手掌，法安立于法。

尔时婆伽梵，复入曼殊室利大菩萨三昧耶，出生法加持，名金刚三摩地。一切如来大智慧三昧耶，名一切如来心，从自心出

嚩日啰底乞丽拏

从一切如来心，才出已，即彼婆伽梵持金刚，为众多慧创。出已，入世尊毗卢遮那佛心，聚为一体，生金刚钢形，住佛掌中，则从彼金刚剑形，出一切世界微尘如来身，一切如来智慧等作一切佛神通游戏，妙吉祥故。金刚萨埵三摩地，极坚牢故，聚为一体，生曼殊室利大菩萨身，住世尊毗卢遮那佛心，说此嗢陀南：

奇哉一切佛，我名微妙音。

由慧无色故，音声而可得。

时彼曼殊室利大菩萨身，从世尊心下，依一切如来右月轮而住，复请教令，时世尊入一切发哑智慧三昧耶，名金刚三摩地。断一切如来结使三昧耶，尽无余有情界，断一切苦，受一切安乐悦意故。乃至得一切如来随顺音声慧圆满成就故，则彼金刚剑，授一曼殊室利大菩萨摩诃萨双手，则一切如来，以金刚名，号金刚慧金刚慧灌顶时，金刚慧菩萨摩诃萨，以金刚剑，挥所，说此嗢陀南

此是一切佛，智慧度理趣。

能断诸怨敌，除诸罪最胜。

尔时婆伽梵，复入才发心转法办菩萨摩诃萨三昧耶，出生法加持，名金刚三摩地。一切如来轮三昧耶，名一切如来心，从自心出：

嚩日啰二合系都

从一切如来心，才出已，即彼婆伽梵持金刚，成金刚界大曼荼罗。为一切如来大漫荼罗出已，入世尊毗卢遮那佛心，聚为一体，生金刚轮形，住佛掌中，从彼金刚轮形，出一切世界微尘等如来身。才发心转法轮故，金

刚萨埵三摩地，极坚牢故，聚为一体，生才发心转法轮菩萨摩诃萨身，住世尊毗卢遮那佛心，说此嗢陀南

奇哉金刚轮，我金刚胜持。

由才发心故，能转妙法轮。

时彼才发心转法轮大菩萨身，从世尊心下。依一切如来左月轮而住。复请教令，时世尊入一切如来轮，名金刚三摩地，一切如来大漫荼罗三昧耶，尽无余有情界，今入不得不退转法轮，受一切安乐悦意故，乃至转一切如来正法轮最胜悉地故，则彼金刚轮，授与才发心转法轮大菩萨摩诃萨双手，则一切如来，以金刚名，号金刚场。金刚场灌顶时，彼金刚场菩萨摩诃萨，以彼金刚轮，今一切如来。安立不退转，说此嗢陀南：

此是一切佛，能净一切法。

是则不退转，亦名菩提场。

尔时婆伽梵复入无言大菩萨摩诃萨三昧耶，出生法加持，名金刚三摩地。一切如来念诵三昧耶，名一切如来心，从自心出

嚩啰二合婆沙

从一切如来心，才出已，即彼婆伽梵，金刚手，为一切如来法文字。出已，入世尊毗卢遮那佛心，聚为一体。生金刚念诵形，住佛掌中。从彼金刚念诵出一形，如来身。一切如来法性等，作一切佛神通游戏，妙语言故。金刚萨埵三摩地，极坚牢故，聚为一体，生无言大菩萨身。住世尊毗卢遮那佛心，说此嗢陀南：

奇哉自然密，我名秘密语。

所说微妙法，远离诸戏论。

时彼无言大菩萨身，从世尊心下，依一切如来后月轮而住。复请教令，时世尊入一切如来秘密语，名金刚三摩地，一切如来语智三昧耶尽无产有情界，今语成就，受一切安乐悦意故。乃至得一切如来语秘密体性最胜悉地故。刚彼金同念诵，授与无言大菩萨摩诃萨双手，则一切如来，以金刚名，号金刚语。金刚语灌顶时，金刚语菩萨摩诃萨，以彼金刚念诵，共一切如来谈论，说此嗢陀南：

此是一切佛，名金刚念诵。

于一切如来，真言速成就。

金刚法智性，一切如来智慧，大转轮智，一切如来语，轮转戏论智，此是一切如来大智萨埵。

卷　中

大曼荼罗广大仪轨品之二

尔时婆伽梵，复入一切如来毗首羯磨大菩萨三昧耶，出生羯磨加持，名金刚三摩地。一切如来羯磨三昧耶，名一切如来心。从自心出：

嚩日啰二合羯磨

从一切如来心，才出已。一切如来羯磨平等智，善通达故。金刚萨埵三摩地，即从婆伽梵持金刚，为一切如来羯磨光明。出已，以彼一切如来羯磨光明，照耀一切有情界。为一切如来羯磨界，其尽一切如来羯磨界，入世尊毗卢遮那佛心。聚为一体。量遍一切虚空界。则一切如来羯磨界故，生羯磨金刚形，住佛掌中。则从羯磨金刚形，出一切世界微尘等如来身。于一切世界，一切如来羯磨等，作一本切佛神通游戏，作一切如来无边事业故。金刚萨埵三摩地，极坚牢故，聚为一体，生一切如来毗首羯磨大菩萨摩诃萨身，住世尊毗卢遮那佛心。说此嗢陀南：

奇哉佛不空，我一切业多。

无功作佛益，能转金刚业。

尔时毗首羯磨大菩萨身，从世尊心下，依一切如来前月轮而住。复请教令，时世尊入一切如来前月轮而住。复请教今，时世尊入一切如来不空金刚三昧耶，名金刚三摩地。转一切供食等，无量不空，一切业轨仪广大三昧耶，尽无余有情界。作一切悉地，受一切安乐悦意故，乃至成就一切如来金刚羯磨性智神境通果故。则彼羯磨金刚，授与一切如来金刚羯磨大菩萨，为一切如来羯磨转轮王。

以一切如来灌顶，授与双手。则一切如来。以金刚名，号金刚毗首。金刚毗首灌顶时，彼金刚毗首菩萨磨诃萨，则安立羯磨金刚于自心，令安一切如来羯磨平等处，说此嗢陀南：

此是一切佛，作种种胜业。

授与我掌中，以业安于业。

尔时婆伽梵，复入难敌精进大菩萨诃萨三昧耶，出生羯磨加持，名金刚三摩地。一切如来守护三昧耶，名一切如来心。从自心出：

嚩日啰路乞沙

从一切如来心，才出已。即彼婆伽梵金刚手，为众多坚固甲胄。出已，入世尊毗卢遮那佛心，聚为一体，生大金刚甲胄形，住佛掌中。从彼金刚甲胄形，出一切世界微尘等如来身。一切如来守护仪轨广大事业等。作一切佛神通游戏，难敌精进故。金刚萨埵三摩地，极坚牢故，聚为一体。生难敌精进大菩萨身，住世尊毗卢遮那佛心。说此嗢陀南：

奇哉精进甲，我固坚固者。

由坚固无身，作金刚胜身。

时彼难敌精进大菩萨身，从世尊心下，依一切如来右月轮而住，复请教令。时世尊入一切如来坚固名金刚三摩地，一切如来精进波罗蜜三昧耶，救护尽无余有情界，受一切安乐悦意故，乃至得一切如来金刚身成就果故。则金刚甲胄，授与难敌精进大菩萨双手，则一切如来。以金刚名，号金刚慈友，金刚慈友灌顶时，彼金刚慈友菩萨摩诃萨，以金刚甲胄，被一切如来。说此嗢陀南：

此是一切佛，最胜慈甲胄。

坚精进大护，名为大慈友。

尔时婆伽梵，复入摧一切魔大菩萨摩诃萨三昧耶，出生羯磨加持，名金刚三摩地。一切如来方便三昧耶，名一切如来心。从自心出

嚩日啰二合药二合

从一切如来心，才出已。即彼婆伽梵持金刚。为众多大牙器仗，出已。入世尊毗卢遮那佛心，聚为一体，生金刚牙形，住佛掌中。从彼金刚牙形，出一切世界微尘等如来身。作一切降伏暴怒等。为一切佛神通游戏。一切魔善摧伏故。金刚萨埵三摩地，极坚牢故，聚为一体，生摧一切魔大菩萨身，住世尊毗卢遮那佛心，说此嗢陀南：

奇哉大方便，诸佛之慈悯。

由有形寂静，示作暴怒形。

时彼摧一切魔大菩萨身，从世尊心下，依一切如来左月轮而住。复请教令，时世尊入一切如来极怒金刚三摩地，一切如来调伏难调，尽无余有情界，施无畏，受一切安乐悦意故。乃至得一切如来大方便智神境通最胜悉地果故。则彼金刚牙器仗，授与彼摧一切魔大菩萨双手。则一切如来，以金刚名，号金刚暴怒。金刚暴怒灌顶时，彼金刚暴怒菩萨摩诃萨，以彼金刚牙器仗，安自口中，恐怖一切如来。说此嗢陀南：

此是一切佛，调伏诸难调。

金刚牙器仗，方便愍慈者。

尔时婆伽梵，复入一切如来拳大菩萨摩诃萨三昧耶。出事羯磨加持，名金刚三摩地，一切如来身口心金刚缚三昧耶，名一切如来心。从自心出：

嚩日啰二合散地

从一切如来心，才出已。即彼婆伽梵持金刚，为一切如来一切印缚。出已，入世尊毗卢遮那佛心，聚为一体，生金刚缚形住佛掌中。从彼金刚缚形。出一切世界微尘等如来身。出已，于一切世界。一切如来印缚智等，作一切佛神通游戏。一切如来拳善缚故，金刚萨埵三摩地，极坚牢故，聚为一体。生一切如来拳大菩萨身，住世尊毗卢遮那佛心，说此嗢陀南：

奇哉妙坚缚，我坚三昧耶。

成诸意乐故，解脱者为缚。

时彼一切如来拳大菩萨身，从世尊心下。依一切如来后月轮而住。复请教令，时世尊入一切如来三月耶，尽无余有情界。令一切

如来圣天，现验一切悉地。受一切安乐悦意故，乃至得一切如来一切智智印，主宰最胜悉地果故。则彼金刚缚，授与一切如来金刚拳大菩萨摩诃萨双手。则彼一切如来，以金刚名，号金刚拳。金刚拳灌顶时，彼金刚拳菩萨摩诃萨，以彼金刚缚，缚一切如来，说此嗢陀南

此是一切佛，印缚大坚固。

速成诸印故，不越三昧耶。

一切如来供食广大仪轨业，一切如来大精进坚固甲胄，一切如来大方便。一切如来一切印缚智，如是一切如来大羯磨萨埵。

尔时不动如来，成就世尊毗卢遮那一切如来智已，印一切如来智故，入金刚波罗蜜三昧耶。所生金刚加持，名金刚三摩地。一切如来金刚三昧耶，名一切如来印。从自心出：

萨怛嚩嚩日离

从一切如来心，才出已。出金刚光明，从彼金刚光明门，即彼婆伽梵持金刚，为一切世界微尘等如来身，印一切如来智。复聚为一体。等一切世界量，生大金刚形。依世尊毗卢遮那佛前月轮而住，说此嗢陀南：

奇哉一切佛，萨埵金刚坚。

由坚无身故，获得金刚身。

尔时世尊宝生如来，印世尊毗卢遮那一切如来智故，入宝波罗彼三耶。所生宝金刚加持，名金刚三摩地，金刚三昧耶，名自印。从自心出：

啰那嚩日离二合

从一发如来心，才出已。出宝光明，从彼宝光明，即彼婆伽梵持金刚，为一切世界微尘等如来身，印一切如来智。复聚为一体，等一切世界量，生大金刚宝形。依世尊毗卢遮那佛右月轮而住，说此嗢陀南：

奇哉一切佛，我名宝金刚。

于一切印众，坚灌顶理趣。

尔时世尊观自在王如来，印世尊毗卢遮那一切如来智故，入法波罗蜜三昧耶，所生法金刚加持，名金刚三摩地。法三昧耶，名自印。从自心出：

达摩嚩日离二合

从一切如来心，才出已。出莲花光明，从彼莲华光明，即彼婆伽梵持金刚，为一切世界微尘等如来身，印一切如来智。复聚为一体，等一切世界量，生大金刚莲花形。依世毗卢遮那佛后月轮而住，说此嗢陀南：

奇哉一切佛，法金刚我净。

由自性清净，令贪染无垢。

尔时世尊不空成就如来，印毗卢遮那一切如来智故，入一切波罗蜜三昧耶。所生金刚加持，名金刚三摩地。一切三昧耶，名自印。从自心出：

羯磨嚩日离二合

从一切如来心，才出已。出一切羯磨光明。从彼一切如来羯磨光明，即彼婆伽梵持金刚，为一切世界微尘等如来身，遍印一切如来智。复聚为一体，等一切世界量，面向一切处，生大羯磨金刚形。依世尊毗卢遮那佛左月轮而住，说此嗢陀南：

奇哉一发佛，我名业金刚。

由一成一切，佛界善作业。

一切如来智三昧耶大灌顶，金刚法性，一切供养。如是一切如来大婆罗密。

尔时世尊毗卢遮那佛，复入一切如来回愢供养三昧那，所生名金刚三摩地，一切如来族大天女，从自心出：

嚩日啰二合逻西

从一切如来心，才出已。出金刚印，从彼金刚印门，则彼婆伽梵持金刚，为一切世界微尘等如来身，复聚为一体，为金刚嬉戏大天女。如金刚萨埵。一切身性种种形色威仪一切庄严具。摄一切如来族金刚萨埵女，依世尊不动如来曼荼罗左边月轮而住。说此嗢陀南：

奇哉无有比，诸佛中供养。

田贪染供养，能转诸供养。

埵尔时世尊毗卢遮那，复入一切如来宝

宝鬘灌顶三昧耶。所生名金刚三摩地，一切如来族大天女。从自心出：

嚩日啰摩犁

从一切如来心，才出已。出大宝印，从彼大宝印，则彼婆伽梵持金刚，为一切世界微尘等如来身。复聚为一体，为金刚鬘大天女。依世尊宝生如来曼荼罗左边月轮而住。说此嗢陀南：

奇哉我无比，称为宝供养。

于三界王胜，教勅受供养。

尔时世尊毗卢遮那，复入一切如来歌咏供养三昧耶，所生名金刚三摩地，一切如来族大天女，从自心出：

嚩日啰二合反儗帝

从一切如来心，才出已，出一切如来法印。从彼一切如来法印，彼婆伽梵持金刚，为一切世界微尘等如来身。复聚为一体，为金刚歌咏大天女，依世尊观自在王如来左边月轮而住。说此嗢陀南：

奇哉成歌咏，我供诸见者。

由此供养故，诸法如响应。

尔时世尊毗卢遮那，复入一切如来舞供养，所生名金刚三摩地。一切如来族大天女，从自心出：

嚩日啰你哩二合帝曳

从一切如来心，才出已。出一切如来舞广大仪，从彼出一切如来舞供养仪。则彼婆伽梵持金刚，为一切世界微尘等如来身，复聚为一体，为金刚舞大天女。依世尊不空成就如来左边月轮而住，说此嗢陀南：

奇哉广供养，作诸供养故。

由金刚舞仪，安立佛供养。

一切如来无上安乐悦意三昧耶

一切如来鬘，一切如来讽咏，一切如来无上，作供养业，如是一切如来秘密供养。

尔时世尊不动如来，奉答毗卢遮那如来供养故，入一切如来能悦泽三昧耶，所生名金刚三摩地。一切如来婢使，从自心出。

嚩日啰杜闭

从一切如来心，才出已。则彼婆伽梵持金刚，为种种仪烧香供养云严饰，舒遍一切金刚界。出已，从彼烧香供养云海出一切世界微尘等如来身。复聚为一体，为金刚烧香天女身，依世尊金刚摩尼宝峰楼阁隅左边月轮住。说此嗢陀南：

奇哉大供养，悦泽具端严。

由萨埵遍入，速疾證菩提。

尔时世尊宝生如来，奉答毗卢遮那如来供养故，入宝壮严供养三昧耶。所生名金刚三摩地，一切如来承旨大天女。从自心出：

嚩日啰二合補

从一切如来心，才出已。即彼婆伽梵持金刚，为一切花供养严饰，舒遍一切虚空界。出已，从彼一切花供养严饰，出一切世界微尘等如来身。出已，复聚为一体，为金刚花天女形。依如来金刚摩尼宝峰楼阁隅左边月轮而住。说此嗢陀南：

奇哉花供养，能作诸壮严。

由如来宝性，速疾获供养。

尔时世尊观自在王如来，奉答世尊毗卢遮那供养故，入一切如来光明供养三昧耶。所生名金刚三摩地，一切如来女使，从自心出

嚩日啰路计

从一切如来心，才出已。即彼婆伽梵持金刚，出一切光明界供养严饰，舒遍尽法界。从彼一切光明界壮严具，出一切世界微尘等如来身。出已，复聚为一体，为金刚光明天女身。依世尊金刚摩尼宝峰楼阁隅左边月轮而住。说此嗢陀南：

奇哉我广大，供养灯端严。

由速具光明，获一切佛眼。

尔时世尊不空成就如来，奉答毗卢遮那如来供养故，入一切如来涂香供养三昧耶。所生名金刚三摩地，一切如来婢使，从自心出

嚩日啰二合题

从一切如来心，才出已。则彼婆伽梵持金刚，出一切涂香供养严饰，舒遍一切法界。

从彼一切涂香供养严饰，出一切世界微尘等如来身。出已，复聚为一体，为金刚涂香天女身。依世尊金刚摩尼宝峰楼阁隅左边月轮而住。说此嗢陀南：

奇哉香供养，我微妙悦意。

由如来香故，授与一切身。

一切如来智遍入，大菩提支分三昧耶。一切如来光明，戒定慧解脱解脱知见涂香，如是一切如来受教令女。

尔时世尊毗卢遮那如来，复入一切如来三昧耶钩三昧耶，所生萨埵，名金刚三摩地。一切如来一切印众主。从自心出

嚩日啰二合矩赊

从一切如来心，才出已。则彼婆伽梵持金刚，出一切如来一切印众。从彼一切如来一切印众，出一切世界微尘等如来身。复聚为一体，为金刚钩大菩萨身。依世尊金刚摩宝峰楼阁金刚门中月轮而住，钩召一切如来三昧耶。说此嗢陀南：

奇哉一切佛，钩誓我坚固。

由我遍钩召，集诸曼荼罗。

尔时世尊复入一切如来三昧耶，引入摩诃萨埵三昧耶，所生名金刚三摩地，一切如来印入承旨。从自心出：

嚩日啰播捨

从一切如来心，才出已。则彼婆伽梵持金刚，出一切如来三昧耶引入印众。从彼一切如来三昧耶引入印众，出一切世界微尘等如来身。复聚为一体，为金刚索大菩萨身。依世尊金刚摩尼宝峰楼阁宝门间月轮而住，引入一切如来。说此嗢陀南：

奇哉一切佛，我坚金刚索。

设入诸微尘，我复引入此。

尔时世尊复入一切如来三昧耶，锁大萨埵三昧耶，所生名金刚三摩地，一切如来三昧耶。缚一切如来使，从自心出：

嚩日啰萨普二合

从一切如来心，才出已，则彼婆伽梵持金刚，出一切如来三昧耶缚，为印众，从彼一切如来三昧耶缚印众。出已，出一切世界微尘等如来身，复聚为一体，为金刚锁大菩萨身。依世尊金刚摩尼宝峰楼阁法门中月轮而住。说此嗢陀南：

奇哉一切佛，大坚金刚锁。

令诸缚脱者，有情利故缚。

尔时世尊复入一切如来遍入大菩萨三昧耶，所生名金刚三摩地，一切如来一切印僮仪。从自心出：

嚩日啰二合吠舍

从一切如来心，才出已。则彼婆伽梵持金刚，为一切如来印主。出已，从彼一切如来印主，出一切世界微尘等如来身，复聚为一体。为金刚遍入大菩萨身。依世尊金刚摩尼宝峰楼阁羯磨门中月轮而住，说此嗢陀南：奇哉一切佛，我坚金刚入。

为一切主宰，亦即为僮仆。

一切如来三昧耶钩召，引入缚调伏，如是一切如来教令。

尔时世尊为一切如来召集故，作金刚弹指相，说此一切如来召集加持心：

嚩日啰二合三摩惹

由刹那拶嚩须臾顷，一切如来弹指相警觉已，遍一切世界云海中，一切世界微尘等如来并菩萨，集会曼荼罗。集已，往指金刚摩尼宝峰楼阁世尊毗遮那如来所。至已，说礼一切如来足心：

唵萨嚩二合怛他孽多，播那满娜曩迦噜弥

由此性成就真言随意念诵，礼一切如来已。说此嗢陀南：

奇哉大普贤，菩萨之敬仪。

是如来轮坛，影现于如来。

时十方一切世界集会如来，说已。由一切如来加持，一切菩萨。集会曼荼罗，入昆卢遮那佛心，从彼一切如来心，各各自菩萨众曼荼罗。出已，依世尊昆卢遮那佛金刚摩尼宝峰楼阁周围作坛三摩地而住。说此嗢陀南：

奇哉一切佛，广大无始生。
由一切尘数，获得佛一性。

尔时婆伽梵一切如来，复作集会。令金刚界大曼荼罗加持故。得尽无余有情界，拔济一一切利益安乐故。乃至一切如来平等至，神境通三菩提，最胜成就故。奉请婆伽梵一切如来主宰金刚萨垂无始无终大持金刚。以此一百八赞而请：

金刚勇大心，金刚诸如来。
普贤金刚初，我礼金刚手。
金刚王妙觉，金刚钩如来。
不空王金刚，我礼金刚召。
金刚染大乐，金刚箭能伏。
魔欲大金刚，我礼金刚弓。
金刚善萨埵，金刚戏大适。
欢喜王金刚，我礼金刚喜。
金刚宝金刚，金刚空大宝。
宝藏金刚峰，我礼金刚藏。
真刚威大炎，金刚日佛光。
金刚光大威，我礼金刚光。
金刚幢善利，金刚幡妙喜。
宝幢大金刚，我礼金刚刹。
金刚笑大笑，金刚笑大奇。
爱喜金刚胜，我礼金刚爱。
金刚法善利，金刚莲妙净。
世贵金刚眼，我礼金刚眼。
金刚利大乘，金刚剑仗器。
妙吉金刚染，我礼金刚慧。
金刚因大场，金刚轮理趣。
能转金刚起，我礼金刚场。
金刚说妙明，金刚诵妙成。
无言金刚成，我礼金刚语。
金刚业教令，金刚广不空。
业金刚遍行，我礼金刚巧。
金刚护大勇，金刚甲大坚。
难敌妙精进，我礼金刚勤。
金刚尽方便，金刚牙大怖。
摧魔金刚峻，我礼金刚忿。
金刚令威严，金刚能缚解。
金刚拳胜誓，我礼金刚拳。
若有持此名，百八寂静赞。
金刚名灌顶，彼亦获如是。
若有以此名，赞大持金刚。
正意歌泳者，彼如持金刚。
我等以此名，一百八名赞。
愿大乘现证，遍流大理趣。
我等赞汝尊，愿说最胜仪。
一切佛大轮，胜大曼荼罗。

尔时婆伽梵大持金刚，闻一切如来请语。入一切如来三昧耶所生加持金刚三摩地，说金刚界大曼荼罗：

次当我遍说，胜大曼荼罗。
由如金刚界，名为金刚界。
如教应安坐，于曼荼罗中。
大萨埵大印，思惟应加持。
住印则当起，愿视于诸方。
倨傲而按行，诵金刚萨埵。
以新线善合，应量以端严。
以线智应抨，随力曼荼罗。
四方应四门，四刹而严饰。
四线而交络，总徐鬓庄严。
隅分一切处，门户于合处。
钿饰金刚宝，应抨外轮坛。
彼中如轮形，应入于中宫。
金刚线遍抨，八柱而庄严。
于金刚胜柱，应饰五轮坛。
于中曼荼罗，安立佛形象。
佛一切周围，曼荼罗于中。
四胜之昧耶，次第而图画。
金刚进而步，于四曼荼罗。
阿闪昆等四，安立一切佛。
应作不动坛，剂金刚持等。
金刚藏等满，宝声曼荼罗。
金刚眼净业，无量寿轮坛。
安立于轮隅，应画金刚女。
外坛于隅角，应画佛供食。
门中一切处，守护门四众。
安立于外坛，应画摩诃萨。

即胜之昧耶，结印如仪则。
金刚师入已，摧印而遍入。
此诸遍入心。
恶请勅如本教，自身加持等，
作已称自名，应以金刚成。
萨埵金刚钩，金刚师则结。
召集作弹指，应请一切佛。
刹那顷诸佛，并金刚萨埵。
应满一切坛，集会曼荼罗。
则速疾大印，观金刚萨埵。
一遍称百八，由结集则喜。
如来皆坚固，金刚萨自成。
慈友而安住，诸门一切处。
钩等而作业，以大羯磨印。
安住三昧耶，以印三昧耶。
萨埵金刚等，应成大萨埵。
诵弱吽鑁斛，则不等一切。
召集大萨埵，钩召引入已。
缚已令调伏，则以密供养。
令喜大威德，应自有情利。
愿作一切成，如是诸坛中，
金刚师事业。

下　卷

大曼荼罗广大仪轨品之三

次当广说金刚弟子，入金刚大曼荼罗仪轨，于中我先说令入尽无余有情界。拔济利益安乐，最胜悉地因果故。入此大曼荼罗，是器非器不应简择，何以故？世尊或有有情作大罪者，彼入此金刚界大曼荼罗。见已入已，离一切恶趣。世尊或有有情。诸利饮食贪欲染著，憎恶三昧耶，为先行等，如是等类。随意爱乐入已，则得满一切意愿。世尊或有有情。爱乐歌舞嬉戏饮食玩具，由不晓唔一切如来大乘现证法性故。入余天族曼荼罗，于满一切意愿，摄受无上。能生爱乐欢喜，一切如来族曼荼罗禁戒，怖畏不入，为彼入恶趣坛路门，应入此金刚界大漫荼罗。为令一切适悦最胜悉地，安乐悦意受用故。能转一切恶趣现前道故，世尊复有住正法有情，为一切众生。求一切如来戒定慧最胜悉地方便佛菩提故。久修禅定解脱地等。劳倦彼等，入此金刚界大曼荼罗。才入已，一切如来果尚不难，何况余悉地类

次当且先以四礼，礼一切如来，全身舒臂。金刚合掌，以心膸著地。礼东方真言曰：

唵萨嚩恒他蘖多布儞跛萨他哪耶恒麼二合南你涅二合萨恒嚩二合地瑟姹二合萨嚩牟含

即前金刚合掌住心，以额礼南方真言曰：

唵萨嚩恒他蘖多布惹引由此啒迦耶恒麼二合南涅哩二合夜多夜弥萨嚩恒他蘖多嚩日罗二合啰恒那二合毗诜遮牟含

即前金刚合掌。安于头，以口著地，礼西方真言曰：

唵萨嚩怛他蘖多布惹钵罗二合靺嘌二合多那夜怛麼南涅哩夜多夜弭嚩怛他蘖多嚩日啰达摩钵啰靺嘌多二合夜含

即前全副合掌当心，以顶著地礼北方真言曰：唵萨嚩怛他蘖多布惹羯磨尼轻呼阿怛麼南涅哩夜多夜弭萨嚩怛他蘖多嚩日啰羯磨句路牟含

即以绯缯角络披以绯帛覆面，令弟子结萨埵金刚印以此心，三摩耶萨怛鑁二合

则以二中指，令持花鬘，以此心真，令入三摩耶吽。入已作是言：阿你也二合萨怛鑁二合萨婆怛他蘖多句犁钵啰尾瑟咤二合萨多二合娜捍谛嚩日啰枳若二合那母怛跛二合那以使也二合弭曳那枳娘二合泥那怛鑁萨婆怛他蘖多悉地啰惹悉驮药啰惹那遮怛嚩耶涅哩瑟咤摩诃曼荼罗写也二合嚩羯哆二合麼提三摩渝尾也二合他你谛反丁翼

金刚阿阇黎，自应结萨埵金刚印，反安弟子顶，作是言：此是三昧耶金刚，摧汝顶不应说，加持誓水一遍。令弟子饮誓水真言曰：嚩日啰萨埵萨嚩延谛你耶二合纥唎那曳娑摩嚩悉体反汀以哆捏反尼逸避你也二合

萨怚乞叉二合喃夜耶你也二合你没嚕二合

耶你难那去阎嚩日嚕娜迦斫

则告弟子：自今以后，汝观娑路我，如金刚手，我所应言，汝当如是作，汝不应轻慢于我，勿令汝招灾祸。死已，当堕地狱。作如是语已，唯愿一切如来加持，愿金刚萨埵遍入。金刚阿者犁，应结萨埵金刚印，作是言阿衔怛三摩欲嚩日哩缚日菩萨怛蘖弭底萨密哩二合耽阿尾舍野都谛曳嚩二合嚩日啰枳搜那摩驽怛兰嚩日啰吠奢恶

则结忿怒拳摧萨埵金刚印，随意金刚语。诵大乘现证百字真言，则阿尾舍，才阿尾舍已。则发生微妙智。由此知他心，悟他心，于一切事知三世。其心则得坚固，于一切如来教中，悉除一切苦恼。离一切诸恶趣，于一切有情。无沮坏。一切如来加持，一切悉地现前，得未曾有，生喜悦安乐悦意。由此安乐等，或成就三摩地，或陀罗尼门。或一切意愿，皆得满足。乃至成就一切如来体性。

则结彼印，以解于弟子心。诵此心真言底瑟姹二合嚩日啰涅哩浊哞婆嚩舍湿嚩二合都哞婆嚩纥唎娜阎哞地底瑟姹萨嚩悉朕反亭上哞钵啰二合也吽呵呵呵斛引

则以其花鬘，令弟子掷于大曼荼罗，以此心真言：钵啰底车嚩日啰斛引

随花落处，则彼尊成就则取彼花鬘系弟子头上，以此心真言：唵钵啰底仡哩纥拏怛嚩弭牟含

萨怛嚩摩诃麼撄

由此则大萨埵摄受，速得成就。成入已则解面。以此心真言：唵嚩日啰萨埵萨嚩延帝你耶二合灼乞刍引二合娜伽姹曩怛钵二合啰乌那伽吒野底反丁以萨嚩乞刍嚩日啰二合灼乞刍罗驽多兰

则诵见真言为嚩日罗波舍。

则令弟子，次第而视大曼荼罗，才见已，一切如来加持获念，则金刚萨埵，住彼弟子心。则见种种光相游戏神通。由见曼荼罗，由如来加持故。或见婆伽梵大持金刚，示现本形。或见如来。从此已后，一切义利一切意所乐事，一切悉地，乃至获得持金刚及如来。示大曼荼罗已。

则以金刚，加持香水瓶，灌弟子顶，以此心真言：嚩日啰毗诜遮

则随以一印系，鬘以自标，帜安于二手掌。中诵心真言：阿你也二合毗色羯多二合萨怛缚二合麼斯没代嚩日啰毗筛羯哆伊难帝萨嚩勃驮怛镂二合吃哩纥拿二合嚩日啰苏悉驮曳吽嚩日啰地波底怛嚩二合么毗洗遮弥底瑟姹二合嚩日啰三摩耶萨怛镬二合

则以金刚名，灌以此心真言：唵嚩日啰萨怛嚩二合左摩毗诜遮弭嚩日啰那摩毗筛竭哆你嚩日啰二合麼麼

金刚某甲若与弟子受名号，应加系用呼之已。广说入一切曼荼罗仪。则问弟子言：汝爱乐出生悉地智耶，神通悉地智耶，持明悉地智耶，乃至一切如来智最胜悉地智耶。随彼所乐应说之则教义利悉地成辨印智：

金刚形住藏，当于心中观。
观已住于地，则当见伏藏。
金刚形观已，空中而遍观。
若见随堕处，彼则是伏藏。
金刚形于舌，智者应是观。
自言此处有，语已成真宝。
金刚形一切，应当观自身。
遍入落于彼，其处是伏藏。

彼等心真言：嚩日啰你地啰怛娜你地达摩你地羯摩你地。

次应教金刚悉地成办印智：
金刚入生已，水成金刚形。
由观速成就，于水上游行。
复生金刚入，身色如自形。
修习于如是，自然如佛形。
遍入于自身，自身观如空。
随乐修习已，则得安达怛。
金刚入自已，观自如金刚。
乃至踊上异，则得虚空行。

如是等真言曰：嚩日啰喏撄嚩曰啰噜波嚩日啰迦奢嚩日啰麼牟含

次则教金刚持明悉地成办印智：

应观月形像，上踊于虚空。
手攀于金刚，得金刚持明。
升于月轮上，应观金刚宝。
净身者随欲，刹那成腾空。
升于月轮已，手持金刚莲。
应观金刚眼，则得持明位。
住于月轮中，应观业金刚。
速获金刚巧，则得诸持明。

如是等心真言曰：嚩日啰达摞啰怛娜达摞怛娜磨达摞羯麼达摞

次则教一切如来最胜悉地成办印智

住诸金刚定，思于虚空界。
随乐金刚身，刹那成腾空。
住诸净等持，修习于最胜。
获得五神通，速疾智成就。
观金刚萨埵，遍于一切空。
速念坚固已，则为持金刚。
一切成佛形，观想于虚空。
由诸佛等持，则得成正觉。

如是等真言曰：嚩日啰嚩日啰述驮述驮萨怛嚩萨怛嚩没驮没驮

如上是一切悉地智成办。

次当令弟子，持秘密堪忍法。初旦诵誓心真言曰：唵嚩日啰萨怛嚩二合萨嚩延谛你耶二合吃唎那曳平萨摩嚩萨体以汀反哆捏反尼逸避你也二合耶你难那去阁

则告如是言汝不应越此誓心真言勿令汝招灾祸夭寿，以此身堕地狱，则应教秘密印智。生金刚入已等引而手拍微细金刚掌山石尚敬爱

次是金刚拍印：

入金刚仪已，金刚缚掌声。
以微细掌法，山石尚遍入。
以如天上仪，金刚缚舒展。
胜拍应等摧，刹那壤百族。
微细遍入仪，诸指以等引。
金刚缚而解，能夺胜诸苦。

次当说秘密成就于婆伽，入身女人或丈夫，一切想入已彼身令遍舒。

如是等心真言曰：嚩日啰嚩苫嚩日啰尾舍嚩日啰诃那嚩日啰诃啰即应授于心真言已。教自本尊四智印。以此仪则，告弟子言：汝慎于馀人，未知此印一切，不应指示。何以故？彼有情，不见大曼荼罗。轧结彼等，皆不成就。则生疑惑，招灾祸速死堕于无间大地狱，堕于恶趣。

次当说一切如来萨埵成就大印智。

从心智应发，发观金刚日。
观自为佛形，应诵金刚界。
由此才成就，获智寿力年。
得一切遍行，佛体尚不难。
此是一切如来现证菩提印。

次当说结金刚萨埵成就大印。

倨傲抽掷杵，等持金刚曼。
身口心金刚，成金刚萨埵。
由此遍行印，诸欲生安乐。
通寿力胜色，如金刚萨埵。
以三金刚仪，如书顺修习。
标帜印相应，成就大萨埵。
我今说诸教，能成及所成。
成就者大业，我今次第说。
每日先依时，及自加持等。
作已成如初，然后应随意。

次当广说大印成就仪则：

遍入金刚已，大印如仪则。
身前应当结，思惟大萨埵。
见彼智萨埵，应观于自身。
钩召引入缚，令喜作成就。

如是等真言曰：嚩日啰萨怛嚩二合恶

此是金刚遍入心 嚩日啰萨怛嚩涅哩二合舍野

此是大萨埵观念心：弱吽锓斛引

此是大萨埵。钩召引入嚩令喜心，

诵三昧耶萨怛锓二合遍入背后而月轮，

于中应观而萨埵，我三昧耶萨怛锓。

随彼萨埵印，修习观自身。
金刚语以成，能成就诸印。

诵弱哞鑁斛，身中入诸佛。
应作善思惟，冷大印成就。
我今说事业，金刚业无上。
由观佛成就，速获佛自生。
成萨埵金刚，为诸佛主宰。
由结宝金刚，为诸宝主宰。
成就法金刚，则能持佛法。
由业金刚印，则为金刚业。
成金刚萨埵，由结萨埵印。
能召持金刚，金刚召相应。
金刚染大印，能染一切佛。
令喜一切佛，由金刚善哉。
奉施佛灌顶，由定印仪则。
速为金刚光，由金刚光仪。
持习金刚幢，则满一切愿。
由金刚笑仪，共诸佛戏笑。
持金刚法已，由金刚法仪。
得诸佛胜慧，由金刚利仪。
持匀金刚论，则能转法沦。
成就佛语言，由金刚语仪。
速获金刚业，田作金刚业。
擐服金刚甲，获得金刚身。
成金刚药叉，如金刚药叉。
一切印成就，由结金刚拳。
以金刚嬉戏，获大金刚悦。
由结金刚鬘，从佛获灌顶。
金刚歌相应，获得金刚歌。
由结金刚舞，刚供养诸佛。
悦译皆一切，由金刚烧香。
金刚花相应，令敬诸群品。
由金刚灯印，供养故获眼。
能除一切苦，由金刚香仪。
由金刚钩召，能作诸胜业。
能一切引入，由金刚素仪。
金刚锁相应，堪任一切缚。
由金刚入仪，能成诸遍入。
次当说一切如来金刚三昧耶智印：
坚固结合掌，诸指互交结。
名为金刚掌，极结金刚缚。
诸三昧耶印，皆生金刚缚。
我今说结仪，金刚结无上。
坚萨埵金刚，中指坚如牙。
大中如宝形，中指而反屈。
移指如莲叶，中指于交合。
头指附中指，名为第五佛。
我今遍说如来族三昧耶胜印：
由结作成就，二手如月形。
中指如金刚，馀指而不著。
金刚萨埵印，头钩胜指交。
由如弹指势，金刚萨埵四。
此为众印等，宝金刚头指。
面合而反屈，中无名小指。
舒展旋当心，无名指如幢。
及兴小指合，复往于笑处。
则名彼等印，坚齐二大指。
头指屈如莲，则彼金刚剑。
中合屈上节，则彼齐无名。
小指交如轮，则结大指缚。
舒展从口起，小大指面合。
集会业金刚，则彼齐头指。
住心而舒展，曲头指如牙。
小指亦复然，大指小指间。
头指屈其上，于心齐大指。
展臂名为鬘，胜掌从口散。
作舞顶上合，金刚缚下施。
自掌而上献，齐头指相逼。
舒展如涂势，由一头指屈。
二头指结缚，大头端如锁。
如金刚拳合，我今说能成。
金刚成最胜，自印位于心。
萨埵金刚定，次说作事业。
金刚业无上，金刚界等印。
曲集会如来，坛师于弟子。
刹那成加持，结萨埵金刚。
即成持金刚，才结金刚钩。
能召一切佛，欲金刚仪故。
尚染等觉者，由金刚欢喜。
善哉声皆喜，由结定金刚。

从佛获灌顶，由结金刚日。
如佛得圆光，持金刚幢已。
则满一切头，金刚笑仪故。
共诸佛等笑，持法金刚印。
等同法金刚，遍持金刚剑。
得慧救世者，持习金刚轮。
则能转法轮，由金刚语故。
金刚语成就，遍持业金刚。
等同金刚业，坚作金刚获。
成身如金刚，金刚牙胜印。
能摧诸恶魔，坚结金刚拳。
顺伏诸契印，由戏得喜悦。
由鬘得庄严，由语语威肃。
得供由舞故，焚香滋泽世。
由花色端严，由灯世清净。
由香获妙香，金刚钩召得。
金刚索得入，金刚锁能缚。
金刚铃遍入，我今说法印。

嚩日罗慈南通佛，能作坚固金刚界。
次复我今当遍说，法印胜契如本仪。
诵三昧耶萨怛镂二合，一切印契为主宰。
诵阿娜耶萨缚已，即能钩召一切佛。
阿斛引苏伪称诵已，染爱一切诸佛等。
婆度娑度是语已，皆以善哉令欢喜。
苏摩诃怛镂诵已，则获一切佛灌顶。
唵褒你庾二合多语已，
则获正法威德光，诵遏他钵罗二合波底反丁口，能满一切殊胜愿。
呵呵哞蟹作是笑，获得如来微妙笑。
萨嚩迦哩是诵已，能净非法皆清净。
薅佉掣反之曳那诵持已，能断一切苦受业。
勃驮冒地是言已，于曼荼罗为主宰。
钵罗底搬娜诵已，共预诸佛谈语论。
苏嚩怛镂二合诵已，遍行一切而自在。
你反尼逸婆去也怛镂合二语已
刹那则得无所畏，诵舍怛噜二合簿乞叉
能啖一切怨放者，萨嚩悉地是诵已。
获得一切妙悉地，摩诃啰底得适悦。
噜波输陛亦复然，室噜怛啰爆佉得乐，
萨婆布誓得供养，钵啰诃罗俫你悦。
颇椤哦弭获得果，苏帝慈仡哩得光。
素荡凝得妙香，阿夜咽弱成钩召。
阿咽吽吽能引入，系萨普咤镂大得。
健咤恶恶令震动。

我今说法印，成就令清净。
于舌观金刚，能作诸事业。
次说羯磨印，应结金刚拳。
等引而雨分，成二金刚印。
次则说结缚，持作金刚指。
右手安于左，此印名觉胜。
能与佛菩提，不动佛触地。
宝生施愿印，无量寿胜定。
不空施无畏，次今当遍说。
羯磨印次弟，金刚萨埵等。
能转金刚业，左慢右抽掷。
安住持钩势，相应如射法。
善哉于心住，灌顶二金刚。
于心示日形，右肘住左拳。
二掌及于口，左莲右开势。
左心剑杀害，施转如火轮。
金刚二口散，金刚舞旋转。
两颊住于顶，甲胃小指牙。
二拳而相合，应以金刚慢。
顶礼意钱悚，系鬘口下为。
旋转金刚舞，以金刚拳仪。
应献烧香等，一切佛供养。
分别供养印，小指互相钩。
头指如上钩，如索二如锁。
头指如上钩，如索二如锁。
手背而相遥，我今说成就。
金刚业作等，应羯磨金刚。
于心而修习，次说羯磨印。
金刚业种种，由结智拳故。
能遍入佛智，由结阿闪毗。
获得无倾动，由结宝生印。
能摄受于他，由结法轮印。

则能转法轮，由无畏胜速。
施有情无畏，坚作金刚鬘。
金刚萨埵乐，由金刚钩召。
刹那集诸佛，金刚箭令染。
尚能金刚妻，金刚喜诸佛。
威施善哉声，结大金刚宝。
从师受灌顶，遍持金刚日。
得如金刚日，坚金刚幢幡。
则得雨宝雨，遍持金刚笑。
速佛平等笑，遍持金刚花。
则见金刚法，坚结金刚剑。
能断一切苦，遍持金刚轮。
能转于法轮，所有诸佛语。
成以金刚语，金刚舞供养。
尚令佛顺伏，由披金刚甲。
获金刚坚宝，遍持金刚牙。
尚能壤金刚，金刚拳能夺。
获得印成就，金刚喜得悦。
金刚鬘妙色，金刚歌妙语。
金刚舞令顺，以香意悦译。
以花夺一切，灯供火炽盛。
金刚香妙香，金刚钩能召。
金刚索能引，金刚索令缚，
金刚磬令动。

我今广说一切印都结仪则：

先当金刚缚。摧拍自心。诵以真言曰：

缚日罗满驮怛罗吒

则一切印缚，于自身口心金刚，得自在。即结金刚遍入三昧耶印，诵此心真言：恶则成遍阿尾舍，如亲友加持。则三昧耶印。想念大萨埵，诵此心金刚真言：

摩诃三昧耶萨怛无反无毛含

由此真言，一切印皆得成就，此是一切印。成就广仪则我说都广仪则。

初结自印，结已。自印萨埵。观自身以此心真言：三摩庚含

则自印萨埵，观自身已，以此真言加持：

二摩耶萨怛嚩二合地瑟姹二合萨嚩二合牟

则然后应成就，此是成就仪则。

次说初欲求义利成就以此真言：遏他悉地

由此真言，随意得金刚成就。

次说金刚悉地成就，以此心真言

嚩日啰悉地

次说持明成就，以此心真言：

嚩日啰尾你耶二合达啰

由此随意即得持明成就，欲求最胜成就。以自印真言，当求成就。

我今说一切都自身口心金刚中，令作如金刚仪轨若印加持缓慢，若意欲解。则以此心真言，令作坚固真言曰：唵嚩日啰二合萨怛嚩三摩耶麽努波引攞耶嚩日萨啰怛嚩怛尾怒波底瑟姹捏哩浊寐婆嚩苏都使庚寐婆嚩阿努啰羯都寐婆嚩苏布使庚寐婆嚩萨嚩悉朕寐钵啰也车萨嚩羯摩素者寐质多室哩药矩噜吽呵呵呵呵斛引婆伽梵萨嚩怛他药多嚩日啰摩弭闷遮嚩日哩婆嚩摩诃三摩耶萨怛嚩恶引

由此真言，设作无间罪，谤一切如来，及方广大乘正法，一切恶作，尚得成就，一切如来印者，由金刚萨埵坚固体故，现生速疾。随乐得一切最胜成就，乃至获得如来最胜悉地。婆伽梵一切如来金刚萨埵，作是如说：我今都说一切印解脱仪则。

从彼彼出生，所有一切印，于彼彼当解。由此真言心。嚩日啰穆

从自心，起金刚宝印，安于灌顶处，以胜指自灌顶：分手缠头系鬘。

次结甲冑以此心真言：唵嚩日啰啰怛那毗诜者嚩牟含萨嚩母捺罗二合哞捺哩二合缔矩噜嚩啰迦嚩制那镬被甲已，以齐掌，拍令欢喜以此心真言：嚩日啰睹使耶斛引。

由此心真言，解缚得欢喜。
获得金刚体，如金刚萨埵。
一遍诵金刚萨埵，随意爱乐住安乐。
牙诵皆得速成就，如金刚手之所悦。
婆伽梵普贤作如是说：
金刚萨埵等萨埵，一切成就作事业。
随意念诵于此中，于诸事业皆成就。

真言心印及诸明，随乐修习诸理趣。

于教所说及自作，皆得成就遍一切。

次说四种秘密供养，应作以此金刚咏真言：唵嚩日啰二合萨怛嚩僧药啰贺嚩日啰啰怛那麽努怛嚂嚩日啰达摩诜耶奈引嚩日啰羯磨迦噜婆嚩

于曼荼罗中，以此金刚赞咏而歌，以金刚舞。以二手掌及供养花，等作供养。于外曼荼罗金刚香等。供养已，安于本处，一切随力而供养，启白一切如来，随意香等供养已。已入曼荼罗者。随力已献大曼荼罗，一切滋味饮食安乐等一切资具，令充足受用，应受与一切如来成就金刚禁戒。

此是一切佛体性，住于金刚萨埵手。

汝今应当而受持，金刚萨埵坚固禁。

唵萨嚩怛他蘖多悉地嚩日啰三摩耶底瑟姹二合翳沙怛镬二合驮啰夜弭嚩日啰萨怛嚩二合呬呬呬呬吽

则各各复告言：勿得说于余人。则诵誓心真言，先已入者，启白一切。如来结萨埵金刚印。从下向上解，以此真言心：唵引吃哩二合都嚩萨嚩萨怛嚩二合嘌他二合悉地捺多也他努诜蘖他车驮梵二合勃驮微谳阎补那啰哦麽那也都嚩日啰二合萨怛嚩二合穆

如是于一切曼荼罗三昧耶胜印，而作解。

无畏三藏禅要

善无畏译

简　介

本篇亦是汉密法的重要著述。这里所述密法当属下三部密法的行部。全部修持步骤共分十一门。在十一重戒门中即具体说了念诵真言、结手印和观想月轮以及调息等等修法。所以，此篇功法即是一套颇为完整可以照以修习的比较好的下三部密法。

中天竺摩伽陀国王舍城那烂陀竹林寺三藏沙门讳输波迦罗，唐言善无畏，刹利种豪贵族，共嵩岳会善寺大德禅师敬贤和上，对论佛法。略叙大乘旨要。顿开众生心地令速悟道。及受菩萨戒，羯磨仪轨，序之如左，夫欲入大乘法者，先须发无上菩提心，受大菩萨戒，身器清净，然后受法略作十一门分别。

第一发心门，第二供食门，第三忏悔门，第四归依门，第五发菩提心门，第六问遮难门，第七请师门，第八羯磨门，第九结界门，第十修四摄门，第十一十重戒门。

第一发心门

弟子某甲等，归命十方一切诸佛大菩萨大菩提心。为大导师，能令我等离诸恶趣。能示人天大涅槃路，是故我今至心顶礼。

第二供食门

次应教令运心。遍想十方诸佛及无边世界。微尘刹海。恒沙诸佛菩萨。想自身于一一佛前。顶礼赞叹供食之。

弟子某甲等，十方世界所有一切最胜上妙香华幡盖种种胜事，供食诸佛及诸菩萨大菩提心。我今发心尽未来际。至诚供食至心顶礼。

第三忏悔门

弟子某甲，自从过去无始已来，乃至今日。贪瞋痴等一切烦恼，及忿恨等诸随烦恼，恼乱身心，广造一切诸罪，身业不善杀盗邪妖，口业不善妄言绮语恶口两舌，意业不善贪瞋邪见，一切烦恼无始相续缠染身心，令身口意造罪无量。或杀父母。杀阿罗汉。出佛身血。破和合僧。毁谤三宝。打缚众生。破斋破戒。饮酒吃肉。如是等罪，无量无边，不可忆知。今日诚心发露忏悔，一忏以后永断相续更不敢作。唯愿十方一切诸佛大菩萨加持护念，能令我等罪障消灭，至心顶礼。

第四归依门

弟子某甲，始从今身乃至当坐菩提道场。归依如来无上三身，归依方广大乘法藏，归依一切不退菩萨僧，惟愿十方一切诸佛诸大菩萨。证知我等，至心顶礼。

五发菩提心门

弟子某甲，始从今身乃至当坐菩提道场。誓愿发无上大菩提心。

众生无边誓愿度，福智无边誓愿集，法门无边誓愿学，如来无边誓愿事，无上佛道誓愿成。

今所发心，复当远离我法二相，显明本觉真如，平等正智现前，得善巧智。具足圆满普贤之心。唯愿十方一切诸佛诸大菩萨。证知我等。至心忏悔。

第六问遮难门

先问：复犯七逆罪者，师不应与授戒，应教忏悔须七月二七日乃至七七日，复至一年。恳到忏悔须现好相，若不见好相，交戒亦不得戒，诸佛子汝等从生已来，不杀父耶。（有轻犯者，应须首罪。必不隐藏。得大罪报，乃至彼等犯者亦尔，无犯者答无。汝等不杀母耶？不出佛身血耶？不杀阿罗汉耶？不杀和尚耶？不杀阿阇梨耶？不破和合僧耶？汝等如犯如上七逆罪者，应须对众发露忏悔。不得覆藏必堕无间受无量苦，若依佛教发露忏悔者。必得重罪消灭得清净身．入佛智慧速证无上正等菩提。若不犯者但自答无）诸佛子等，汝从今日乃至当座菩提道场，能精勤受持一切诸佛诸大菩萨最胜最上大律仪戒否。此名所谓三聚净戒。摄律仪戒，摄善法戒，饶益有情戒，汝等今身乃至成佛。于其中间誓不犯能持否：答能。于其中间不舍离三聚净戒四弘誓愿能持否。（答能。）既发菩提心受菩萨戒。惟愿十方一切诸佛大菩萨。证明我等加持我等。今我永不退转。至心顶礼。

第七请师门

弟子某甲等，奉请十方一切诸佛及诸菩萨。观世音菩萨。弥勒菩萨，虚空藏菩萨，普贤菩萨。执金刚菩萨。文殊师利菩萨。金刚藏菩萨。除盖障菩萨。及馀一切大菩萨众。忆昔本愿。来降道场。证明我等。至心顶礼。弟子某甲奉请释迦牟尼佛。为和上。奉请文殊师利。为羯磨阿梨。奉请十方诸佛。为证戒师。奉请一切菩萨摩诃萨。为同学法侣。唯愿诸佛诸大菩萨慈悲故哀受我请。至心顶礼。

第八羯磨门

诸佛子谛听，今为汝等羯磨授戒，正是得戒之时，至心谛听羯磨文：十方三世一切诸佛大菩萨，慈悲忆念，此诸佛子，始从今日，乃至当座菩提道场，受学过去现在未来一切诸佛菩萨净戒，所谓摄律仪戒。摄善法戒。饶益有情戒。此三净戒具足受持。（如是至三。）至心顶礼。

第九结戒门

诸佛子等，始从今日。乃至当证无上菩提。当具足受持诸佛菩萨净戒。今受净戒竟。是事如是持。（如是至三。）至心顶礼。

第十修四摄门

诸佛子等，如上已发菩提心，具菩萨戒已。然应修四摄法及十重戒，不应亏犯。其四摄者。所谓布施爱语利行同事，为欲调伏无始悭贪。及饶益众生故应行布施，为欲调伏嗔恚憍慢烦恼。及利益众生故应行爱语，为欲饶益众生及满本愿故应修利行，为欲亲近大善知识及令善心无间断故应行同事。（如是四法此修行处。）

第十一十重戒

诸佛子受持菩萨，所谓十重戒者，今当宣说，至心谛听。

一者不应退菩萨心，妨成佛故。二者不应舍三宝归依外道，是邪法故。

三者不应毁谤三宝及三乘教典，背佛性故。四者于甚深大乘经典不通解处，不应生疑惑，凡夫境故。五者若有众生已发菩提心者。不应说。如是法令退菩提心趣向二乘，断三宝种故。六者未发菩提心者，亦不应说如是法令彼发于二乘之心，违本愿故。七者对小乘人邪见人前。不应辄说深妙大乘，恐彼生谤获大殃故。八者不应发起诸邪见等法，令断善根故。九者于外道前，不应自说我具无上菩萨提妙戒。令彼以瞋恨心求如是物，不能办得令退菩提心，二俱有损故。十者但于一切众生，有所损害及无利益，皆不应作及教人作见作随喜，于利他法及慈悲心相违背故。已上是授菩萨戒竟。汝等应如是清净受持。勿令亏犯。

已受三聚净戒竟

次应受、疑授，观智（异本作如）密要禅定法门大乘妙旨。夫欲受法，此法深奥，信者甚希，不可对众，量机密授。仍须先说种种方便，会通圣教令生坚信决除疑网，然可开晓。输波迦罗三藏曰：众生根机不同，大圣设教亦复非一，不可偏执一法互相是非，尚不得人天报，况无上道。或有单行布施得成佛，或有唯修戒亦得作佛，忍进禅慧乃至八万四千尘沙法门，一一门人悉得成佛。今者且依金刚顶经设一方便，作斯修行乃至成佛。若闻此说当自净意寂然安住，于是三藏居众会中不起于坐，寂然不动如入禅定可经良久。方从定起遍观四众。四众合掌扣头再三而已。

三藏久乃发言曰：前虽受菩萨净戒。今须重受诸佛内证无漏清净法戒，方今可入禅门。入禅门已，要须诵此陀罗尼。陀罗尼者，究竟至极同于诸佛，乘法悟人一切智海，是名真法戒也。此法秘密不令辄闻，若欲闻者。先受一陀罗尼曰：

唵三去昧耶萨怛镪

此陀罗尼令诵三遍，即合闻戒及馀密法。亦能具一切菩萨清净律仪。诸大功德不可具说。

又为发心复授一陀罗尼曰。

唵冒地唧多母怛波（二合）娜野弥。

此陀罗尼复诵三遍。即发菩提心乃至成佛。坚固不退。

又为证人。复受一陀罗尼曰。

唵唧多钵罗（二合）底（丁以切）吠（尾礼切引）昙（去），迦噜（转舌）迷

此陀罗尼复诵三遍，即得一切甚深戒藏。及具一切种智。速证无上菩提。一切诸佛同声共说。

又为入菩萨行位，复授一陀罗尼曰。

唵嚩日罗满吒（上）篮钵啰（二合）避舍迷

此陀罗尼若诵三遍，即证一切灌顶曼荼罗位，于诸秘密听无障碍，即入菩萨灌顶之位。堪受禅门，已上授无漏真法戒竟。

又先为拥护行人，授一陀罗尼曰：

唵戌驮戌驮

先诵十万遍除一切障。三业清净。罪垢消灭。魔邪不娆。如净白素易受染色。行人亦尔。罪障灭已速证三昧。

又为行者授一陀罗尼曰

唵萨婆尾提娑嚩（二合）贺（引）

持诵之法。或前后两个陀罗尼。随意诵一个。不可并。恐与心不专。

夫欲入三昧者，初学之时，事绝诸境屏除缘务，独一静处半迦而坐已，须先作手印护持，以檀慧并合竖，其戒忍方愿，右押左正相叉著二背上，其进力合竖，头相拄曲，开心中少许。其禅智并合竖即成，作此印已，先印顶上，次印额上，即下印右肩，次印左肩，

然后印心，次下印右膝，次印左膝，于一一印处，各诵前陀罗尼七遍，乃至七遍处讫，然后于顶上散印讫，即执数珠念诵此陀罗尼。若能多诵二百三百遍。乃至三千五千亦得。每于坐时，诵满一洛叉，最异，疑易，成就，既加持身讫。然端身正住如前半跏坐，以右押左，不须结全跏，全跏则多痛，若心缘痛境即难得定，若先来全跏坐得者最为妙也，然可直头平望，眼不用过开。又不用全合，大开则心散，合即昏沈。莫缘外境。安坐即讫。然可运心供食忏悔。先标心观察十方一切诸佛，于人天会中为四众说法，然后自观己身于一一诸佛前以三业虔恭礼拜叹，行者作此观时，令了了分明如对目前，机令明见。然后运心于十方世界，所有一切天上人间上妙香华幡盖饮食珍宝种种供具。尽虚空遍法界。供食一切诸佛。诸大菩萨。法报化身。教理行果。及大会众。行者作此供食已。然后运心于一一诸佛菩萨前。起殷重至诚心。发露忏悔。我等从无始来至于今日。烦恼覆心久流生死。身口意业难具陈。我今唯知广忏。一忏已后。永断相续。更不起作。唯愿诸佛菩萨以大慈悲力。加威护念摄受我忏。令我罪障速得消灭（此名内心秘密忏悔最微妙。）

次应发宏誓愿，我久在有流，或于过去。曾行菩萨行。利乐无边有情，或修禅定。勤行精进护持三业，所有恒沙功德。乃至佛果。唯愿诸佛菩萨兴慈愿力，加威护念。令我乘斯功德。与一切三昧门相应。速与一切陀罗尼门相应。速得一切自性清净。加是广发誓愿。令不退失速得成就。

次应学调气，调气者。先想出入息从自身中一一支节筋脉。亦皆流注。然后从口徐徐而出。又想此气色白如雪润泽如乳。仍须知其所至远近。还复徐徐从鼻而入。还令遍身中。乃至筋脉悉令周遍。如是出入各令至三。作此调气。令身无患冷热风等悉皆安适。然后学定。输波迦罗三藏曰：汝初学人。多惧起心动念罢息进求。而专守无念以为究竟者。即觅增长不可得也。夫念有二种。一者不善念。不善妄念。一向须除。善法正念。不令复灭。真正修行者。要先正念增修。后方至于究竟清净。如人学射久习纯熟。更无心想。行性恒与定俱，不怕不畏，起心为患，亏于进学。

次应修三摩地，所言三摩地者，更无别法。直是起一切众生自性清净心，名为大圆镜智，上自诸佛下至蠢动，悉皆同等无有增减。但为无明妄想客尘所覆，是故流转生死不行作佛。行者应当安心静住，莫缘一切诸境，假想一个圆明犹如净月，去身四尺，当前对面不高不下。量同一肘圆满具足，其色明朗。内外光洁。世无方比。初虽不见。久久精研寻当见已。即更观察渐引令广。或四尺。如是倍增。乃至满三千大世界机令分明。将欲出观。如是渐略还同本相。初观之时如似于月。遍周之后。无复方圆作是观已。即便证得解脱一切盖障三昧。得此三昧者。名为地前三贤。依此渐近遍周法界者。如经所说名为初地。所以名初地者。为以证此法昔所未得，而今始得，生大喜悦。是故初地名曰欢喜。亦莫作解了，即此自性清净心。以三义故。犹如于月。一者自性清净义。虽贪欲垢故。二者清凉义。虽瞋热恼做。三者光明义。虽愚痴闇故。又月是四大所成究竟坏去是以月世人共见。取以为喻令其悟入。行者久久作此观。观习成就不须延促。唯见明朗。更无一物。亦不见身之与心。万法不可得。犹如虚空。亦莫作空解。以无念等故。说如虚空非谓空想。久久能熟。行住坐卧。一切时处。作意与不作意。任运相应无所挂碍。一切妄想。贪瞋痴等一切烦恼，不假断除，自然不起，性常清净。依此修习，乃至成佛。唯是一道，更无别理。此是诸佛菩萨内证之道，非诸二乘外道境界。作是观已。一切佛法恒沙功德，不由他悟以一贯之，自然通达。能开一字演说无量法，刹那悟入。于诸法中。自在无碍。无去来起灭。一切平等。行此渐至

升进之相久自等证知。非于预说所能究竟。输波迦罗三藏曰。既能修习。观一成就已。汝等今于此心中。复有五种心义。行者当知。一者刹那心。谓初心见道。一念相应。速还妄失。如夜电光。斩现即灭。故云刹那。二者流注心。既见道已念念加功相续不绝如流奔注。故云流澍。三者甜美心。谓积功不已乃得虚(别本作灵)然朗彻身心轻泰玩味于道。故云甜美。四者摧散心。为卒起精勤。或复休废。二俱违道。故云摧散。五者明镜心。既离散乱之心。鉴达圆明一切无著。故云明镜。若了达五心。于此自验。三乘凡夫圣位可自分别矣。汝等行人初学修定。应行过去诸佛秘密方便加持修定法。一体与一切总持门想应。是故。应须受此四陀罗尼陀。罗尼曰。

唵速乞叉摩(三合)嚩日啰(二合别本汉注唵苏乞(义)嚩日啰

此陀罗尼。能令所观成就。

唵底瑟吒(二合)嚩日啰(二合)

此陀罗尼。能令所观无失。

唵娑颇啰(二合)嚩日啰(二合)

此陀罗尼。能令所风渐广

唵僧贺(引)啰嚩日啰(二合)

此陀罗尼。能令所观广。复令渐略如故。

如是四陀罗尼者。是婆诫梵。自证法中甚深方便。开诸学人令速证入。若欲速求此三摩地者。于四威仪。常诵此陀罗尼。克念用功勿暂虚废。无不速验。汝等习定之人。复须知经行法则于一静处平治净地。面长二十五肘。两头竖标。通头繫索。彵与胸斋。以竹筒盛索。长可手执。其筒随日右转平直来往。融心普周视前六尺。乘三昧觉任持本心。谛了分明无令忘失。但下一足便诵一真言。如是四真言从初至后。终而复始。诵念勿住。稍觉疲懈。即随所安坐。行者应知入道方便深助进。如修心(如修心疑修心如)金刚。不迁不易。被大精进甲胄。作猛利之心。誓愿成得为期。终无退转之异(疑意)无以杂学惑心令一生空过。然法无二相。心言两忘。若不方便开示无由悟入。良以梵汉殊隔。非译杂通。聊蒙指陈。随忆钞录。以传未悟。京西明寺慧警禅师。先有㗖集。今再详补。颇谓备焉。

南无稽首十方佛,真如海藏甘露门。
三贤十圣应真僧,愿赐威神加念力。
希有总持禅秘要,能发圆明广大心。
我今随分略称扬,回施法界诸含识。

汉密延寿法选(五种)

简 介

密宗的延寿修法较多。其实,修习好一切密法,尤其是修大手印,大圆满,修气脉明点,达到一定成就,就可以生延寿之效。在悉地中,称“长寿悉地”。此外,密宗又还有专修延寿的密法,无论汉密,还是藏密,都有这类专法。这类延寿法所持咒语为专用以延寿的咒,所修本尊也是专表长寿的本尊。在汉密中,就有多种,以下选出五种以供学习。

金刚寿命陀罗尼念诵法

.不空译

我今依金刚顶瑜伽经,毗户遮那报身佛,于色界顶第四禅,成等正觉。即下须弥顶金宝峰楼阁。尽虚空遍法界一切如来,皆悉云集前后围绕,异口同音,惟愿世尊转微妙法甚深秘密四种法轮。所谓金刚界轮,降三世教令轮,遍调伏法轮,一切义利成就轮,如是四轮,从毗卢遮那如来心出,一一轮皆有三十七圣者,一一真言一一三摩地一一印契,

威仪执持大悲愿力，于杂染佛世界、净妙佛世界，或隐或显转利乐，度诸众生各各不同。毗卢遮那佛受诸如来请已。欲转法轮时，即入三摩地，观见摩醯首罗天等刚强难化，执著邪见，非我寂静大悲之身，堪任调伏。于时世尊入忿怒三摩地，从胸臆五峰金刚菩提心，流出四面八臂威德炽盛赫奕难睹降三世金刚菩萨身。遍礼毗卢遮那及一切诸佛，唯愿世尊示教于我。何所为作佛告降三世菩萨，汝今调伏难调诸天，令归依诸佛法僧发菩提心。诸天尽皆归依。唯大自在天恃大威德，来相拒敌，降三世种种苦治乃至于死。毗卢遮那佛入悲愍大悲三昧耶，说金刚寿命陀罗尼，便入金刚寿命三摩地，乃结印契加持摩醯首罗天，复还得苏，更增寿命。归依诸佛灌顶。授记证得入地。金刚寿命真言曰：唵嚩日啰二合喻瞡娑嚩二合引贺引

佛告执金刚菩萨：若有善男子善女人受持念诵日各三时，时别千遍。过去所有恶业因缘，短命夭寿，由持此陀罗尼故。信心清净业障销灭，更增寿命。若有修习三摩地者，现生不转你父母生身，获五神通。凌虚自在。说三摩地门，结跏趺坐端身闭目。二手重叠安于脐下。于虚空中遍想诸佛，了了分明，即于自身中当心观如满月，光明莹彻。上有五股金刚杵，形渐大如等身，变为降三世菩萨，顶有毗卢遮那佛，从佛遍身遍毛孔中，出甘露灌顶，注自身入于心中。复想金刚萨埵菩萨，即结金刚寿命菩萨陀罗尼印，二手金刚拳，以头指右押左相钩，安于顶上，诵金刚寿命陀罗尼七遍，安于额上，分手系项后，直舒二指，遍身旋转如擐甲胄势。甲胄真言曰：唵砧嚩日啰欲由加持此印故，获得身如金刚，不坏离诸灾横。见者欢喜生大恭敬。

次说获摩除灾延命坛。治一净室。于东边安金刚寿命菩萨像，悬诸幡盖，像前作三肘方坛。掘深去瓦砾骨灰诸不净物等，如其地无诸秽物还取旧土填之，土若有余，是大吉祥相。法易成就，若有秽物，即取河两岸净土填平。和诸香瞿摩夷涂坛中心，画以白粉，作一肘半金刚甲胄。中央穿一炉，深半肘。周围缘，如不欲穿者安火炉。行者火炉前坐。坛四面供养饮食诸果子等，坛四角安瓶，于炉中然炭，先办乳木长十指粗如大指二十一。茎以酥揾揾两头，诵金刚寿命真言，掷于火中。然炽盛已，即于火中想八叶莲华，于华胎中想阿字，光明普遍，成金刚寿命菩萨。次以四字四明，引请菩萨入火炉，受诸供养。即以右手半金刚印，以水洒火令净，次取一器盛满融酥，以骨屡草青者一茎。揾酥，诵金刚寿命陀罗尼一遍掷于火中。乃至一百八茎或一千八茎。次后掷烧诸香乳酪，念诵已毕，以三满杓酥倾于火中。初后如是。若能于三长斋月或自本生日，作是供养，能除灾难增益寿命。国土安泰，无诸灾疫，风雨以时，一切贤圣拥护其人。

金刚寿命陀罗尼经法

广智三藏译

尔时毗卢遮那如来，于色界顶第四禅成等正觉，即下须弥山顶。于金刚宝楼阁，尽虚空遍法界一切如来皆悉云集，前后围绕，异口同音，唯愿世尊转妙法轮甚深秘密，所谓金刚界轮，降三世教令轮，遍调伏法轮，一切义成就轮，如是四轮从毗卢遮那心出。一一轮皆有三十七圣者，一一真言一一三摩地，一一契印威仪轨持，大悲愿力，于杂染佛刹，于净妙世界，或隐或显。转轮利乐，度诸众生各各不同。毗卢遮那佛。受诸如来请已。欲转法轮时。即入三摩地。观见摩醯首罗大自在天，刚强难化执持邪见，非我寂静大悲之身堪任调伏。于是世尊入悲怒三摩地，从胸臆间现出五峰金刚大菩提心。流出四面入臂，威德炽盛，奇特难睹，降三世金刚菩萨身，遍礼毗卢遮那如来及一切诸佛。惟愿世尊示教于我，何所作为。佛告降三世菩萨：汝今降伏彼难调伏诸大天等，令悉归依诸佛法僧发

菩提心。寻即降伏一切诸天等，尽归依佛法僧众，唯大自在天，恃大威德而生拒敌，降三世菩萨种种苦治，乃至于死，于是毗卢遮那如来，入大悲怒三摩地已。即说金刚寿命陀罗尼，复入金刚寿命三昧耶，及结密印加持摩醯首罗天王，还复得苏重增寿命，归依诸佛发菩提心，灌顶受记证得入地位。

金刚寿命真言曰：

唵 嚩 日罗 （台喻 溢 娑嚩贺

佛告执金刚菩萨，若有善男子善女人，受持念诵每日三时，时别千遍。过现所有恶业因缘短命夭寿，由持此真言，故信心清净，业障消灭，更增寿命。若有修习三摩地者，现生不转父母生身。获五神通，陵空自在，次说三摩地门，结跏趺坐闭目端身，二手重叠或结定印，安于脐下。于虚空中遍想诸佛了了分明，即自身中当其心上。观净满月光明莹彻，上有五股金刚杵形，舒炽渐大如等己身，变为降三世金刚菩萨，顶有毗卢遮那如来。从佛身上遍体毛孔中，出白甘露灌注自身，次心中复观，金刚萨埵菩萨，相好殊胜威德自在。次结金刚寿命加持甲胄密印。各以二手作金刚拳。以进力右押左，相钩安于顶上，即诵寿命真言七遍。安于额前分手系项。系项后已，直舒进力旋转如环。下至心上相缠如系甲势。次至背后复系，来至脐两膝腰后。当心二肩顶前顶后。复至额前重系顶后。金刚拳系渐乘两手。徐徐而下如垂带势。当诵真言成被甲胄，护身被甲。真言曰：

唵 砧 嚩 日啰 欲

由结密印加持威力，身如金刚坚固难坏，离诸灾横，见者欢喜，一切人民生大恭敬。次说护摩秘密之法，所谓除灾延寿增益，吉祥富饶才无碍。乃至疫疾风雨等，难依法作之一切愿满。护摩坛法有四种，所谓方圆三角莲华，随其所求依方而坐，本尊形像依法画之。涂坛轨仪如余部说。我今略说除灾延寿建坛之法。净治一室掘深一肘，除去秽恶不净之物灰骨瓦石，净土填之。作一方坛量广三肘，瞿摩涂饰如净镜面，掘地之时若得余宝，是大吉祥殊胜之相。所求诸愿速得成就。若有异物，当取河岸净土填之，平治如法。以诸众香和瞿摩夷重重涂饰。于坛中心用粉，作一肘半金刚甲胄，中央穿作一肘火炉，或深半肘随其所宜。若其不能穿之。取一火炉安于坛心亦得。印位华缘，依位作之。设坛即了，悬诸幡盖，安置金刚三世尊像。供养之物华果饮食布坛四周，护摩药物置行者前，又以四瓶置四角，面对本尊依法念诵，先辨乳木长十指量粗如大指二十一，苏揾两头炉中烧。炭火炽盛，诵延命真言加持火木，每诵一遍一掷火中，火既炽已，于光焰中观作八叶莲华，于胎中当观　字，光明晃曜，遍照成大金刚寿命菩萨。次以四字明引诸菩萨，降入坛中受诸供养。

四字密言曰：

弱 吽 鑁 斛

即以右手作半金刚印，以水洒火令净。次取一器盛满融苏，取骨娄草一千八茎，以揾其苏，诵寿命真言。随其草数，一诵一掷于其火中，既掷尽已。次复烧掷诸香乳酪，如前念诵课数毕已。满杓倾苏于火中，初后如是，若能于三长斋月或自生月乃至生日作是供养，能除灾难增益寿命。具大福智胜愿圆满，行来出入官位高迁、富饶财宝，皆悉称意。若求男女并聪明，当候大阳亏时加持牛苏服之即得。若加持九节菖蒲，令烟暖光等三相现已，而取服之那满其愿。日诵万言辨说无碍。若求陵空隐显自在。当以牛黄一依前法无间加持。三相现已涂足点额。游空自在。更求余一切诸愿。但于余部随心作之。悉皆成就无不遂者。亦使国土安宁无诸灾疫。风雨以时人民安乐。一切贤圣拥护其身。广说胜利不可穷尽。具如瑜伽经中广说。若作息灾延寿法。面向北坐当作圆坛。观诸圣众悉皆白

色。身着白衣供养白食。诸供养具一一切皆白烧沉香。若作增益富饶法者。面向东坐。身及圣尊及身衣服。并及供养食果器物。一切黄色烧白檀香。若作调伏法者面向南坐。身及本尊衣服供具。一切尽皆深青黑色。烧安息香。若作敬爱法者。面向西坐。身及本尊衣服供具。一切尽皆赤色。烧苏合等香　字。是普贤延命种子也。

金刚寿命陀罗尼经

广智三藏译

尔时毗卢遮那如来，于色界顶第四禅成等正觉，即下须弥山顶，于金刚宝楼阁，尽虚空遍法界一切如来皆悉云集。前后围绕异口同音，唯愿世尊转妙法轮甚深秘密。所谓金刚界轮，降三世教令轮，遍调伏法轮，一切义成就轮，如是四轮从毗卢遮那心出。一一轮皆有三十七圣者。一一真言一一三摩地。一一契印威仪执持。大悲愿力。于杂染佛刹，于净妙世界，或隐或显。转轮利乐度诸众生各各不同。毗卢遮那佛，受诸如来请已，欲转法轮　时即入三摩地，观见摩醯首罗大自在天，刚强难化执持邪见。非我寂静大悲之身堪任调伏。于是世尊入悲怒三摩地。从胸臆间出现五峰金刚大菩提心，流出四面八臂威德炽盛奇特观睹降三世金刚菩萨身，遍礼毗卢遮那如来及一切诸佛，唯愿世尊示教于我，何所作为。佛告降三世菩萨：汝今降伏彼难调伏诸大天等，令悉归依诸佛法僧发菩提心。寻即降伏一切诸天，尽皆归依佛法僧众，唯大自在天，特大威德而生拒敌，降三世菩萨种种苦治乃至于死于是毗卢遮那如来，入大悲愍三摩地已。即说金刚寿命陀罗尼，复入金刚寿命三昧耶，及结密印加持摩醯首罗天王。还复得苏重增寿命，归依诸佛发菩提心，灌顶受记证得八地位，金刚寿命真言：

[illegible]

唵嚩日啰二合喻瞓萨嚩二合诃引

佛告执金刚菩萨。若有善男子善女人，受持念诵每日三时时别千遍，过现所有恶业因缘短命夭寿，由持此真言故信心清净，业障消来更增寿命。若有修习三摩地者，现生不转父母生身获五神通陵空自在。次当诵获身被甲真言曰：

[illegible]

唵　砧适簪　嚩　日啰二合欲

次当观　欲字，光明晃曜遍照，成大金刚寿命菩萨。次以四字明引请菩萨，降入坛中受诸供养，四字密言曰：

[illegible]

惹　吽　镆　斛

尔时大众闻佛所说信受奉行。

佛说一切如来金刚寿命陀罗尼经

不空译

如是我闻。一时佛在殑伽河侧，与诸比丘及大菩萨无量天人大众俱。尔时世尊告毗沙门等四天王言：有四种法甚可怖畏，若男若女童男童女，一切有情无能免者。所谓生老病死，于中一法最为逼恼，难可对治。所谓死怖。我愍是故说对治法。尔时四天王白佛言：世尊我于今日为获大利，唯愿世尊为众生故宣说是法。尔时世尊面向东方，弹指召集一切如来。作者誓言，所有十方一切如来应正等觉，为众生故。证菩提者咸皆助我。令我以一切如来威神力故，悉令一切众生转非命业。我昔未为众生转此法轮。于今方转，能令众生寿命色力皆得成就无夭死怖。如是南西北方四维上下，召集警告亦复如是。尔时十方尽佛眼所到，若干世界一切如来皆悉赴集，遍满虚空数如微尘。尔时一切诸佛为加持故，异口同音。即说一切如来金刚寿命陀罗尼曰：

怛胝他　者犁二者拶者犁二弥娜知萨嚩二合萨底二合稽四斫讫浪二合襄南五钵啰二合舍

满都萨婆路诫六萨婆萨怛嚩二合南七阿娜齿八俱娜齿九遮隶遮隶十系麽浇牛矫哩十一系麽你铲尼十二系麽尸弃十三矫啰微十四矫啰迷十五系麽俱啰十六信啰嚀十七俱麽底十八微舍麽尼十九戍戍毗嚩二十阿者犁二十一弥者犁二十二麽尾览麽二十三户毛户毛二十四唵二十五魔折啰谕师二十六萨嚩诃

尔时十方佛所，一切执金刚菩萨异口同音亦说延命陀罗尼曰：吽引吽引尸弃萨嚩二合诃引

如是一切如来及十方执金刚菩萨，说是陀罗尼已隐而不现。

尔时毗沙门天王白佛言：我亦以佛神力，为一切众生加持护念，除非命故说陀罗尼：

始尾帝一始尾怛犁二栗利

尔时毗楼勒叉天王又白佛言：我亦以佛神力，为多众生除夭命故，说陀罗尼：

摩登霓一摩登疑尼二输麽输麽谋三

尔时提头赖吒天王亦白佛言：我亦为诸众生，除死怖故说陀罗尼：

者礼者礼一者啰嚟

尔时毗楼博叉天王亦白佛言：我亦以佛神力故，令一切众生除非命故说陀罗尼：

未临一麽麽

佛告四天王言：若有读诵此经，日日受持乃至一遍，当敬彼善男子善女人，应如佛想终不堕三恶道定增寿命。若人每日，为一切众生转读此经，终无夭死短命之怖，亦无恶梦厌魅呪。咀恶形罗刹鬼神之怖，亦不为水火兵毒之所伤害。一切诸佛菩萨摄受护念其处，亦为佛所护持。尔时世尊说是经已，毗沙门天王等一切大众，皆大欢喜信受奉行。

贤菩萨延命金刚最胜陀罗尼经

不空译

如是我闻。一时佛在殑河侧，与诸大比丘僧菩萨摩诃萨天人众俱。尔时会中有普贤菩萨。住如来秘密三摩地。从三昧起，现大神通力。诸佛加持宣金刚寿命陀罗尼，令诸众生增寿命故无夭横死，亦令获得金刚寿命坚固不坏，成就菩提到不退地。尔时世尊于心转光明召集十方世界恒河沙诸佛，满虚空中。各放光明如因陀罗纲。以光明照触普贤菩萨令宣说金刚寿命经

尔时普贤菩萨得诸佛心印，即住金刚寿命三昧耶。于身毛孔中放无量微麈等数光遍十方界。以自在神通力即说。陀罗尼曰：

怛你也二合他一者隶者攞者隶二尾曩知三娑嚩二合悉底二合计四斫羯嗽二合诫尔五钵啰二合舍漫靓六萨嚩路诫引萨嚩婆怛嚩二合南七阿曩齿八句曩齿九摩贺曩齿十者隶者隶十一系摩误桥二合哩十二系摩你铲称十三系摩尸弃十四矫啰吠十五矫啰悌十六系俱啰吠十七俱啰嚟十八俱啰摩底十九微舍摩宁摩宁二十戍秫毗嚩二十一合二阿者梨二十二微者梨二十三摩尾览嚩二十四呼牟呼牟二十五唵嚩日啰二合谕晒娑嚩二合贺。

说是陀罗尼已，大地山河悉皆振动，地狱摧碎宫震动。病苦众生当时苏息。会中有无量执金刚神。异口同音亦共宣说。诸大菩萨摩诃萨众悉助延命宣说陀罗尼令获金刚寿命。尔时十方尘沙诸佛心印加持。令普贤菩萨及四天王增得金刚寿命。尔时世尊弹指赞叹：汝能快善利益众生。若有善男子善女人，怖畏夭横非命及不祥事。即以沐浴著新净衣烧香散花，持我延命心真言，即增寿。若有病苦众生，求长寿故离于病苦，即建立道场，于清净净屋舍。或就伽兰，请三七比丘清净僧。转读此经各四十九遍。别持是陀罗尼满十万遍，即获得寿命。病者即于夜梦自见殊胜境界。我此延命法先须彩书普贤菩萨。如满月童子形，五佛头冠，右手持金刚杵，左手持召集金刚铃。契鬘纵绶带坐于叶宝华。下有白象王象有三头，鼻卷独股杵。各具六牙。其象四足踏一大金刚轮，轮下有五千群象，各负其轮。于菩萨身放百宝光。光外尽白月轮众彩庄严尽得其像敬于清净处建立道场。令

清净僧持是真言。及转此经乃至书写。及持金刚寿命陀罗尼满十万遍。即增寿命除夭横故。

尔时四天王等承佛加持助普贤菩萨延命各立誓言。娑婆世界南赡部洲但有此经法流行之处。我等四王即为结获令无火横。如有此经清净道场如不降赴，愿我失此威光损我果报。退失菩提心不得解脱。

尔时十方如来加持一切执金刚菩萨，异口同音亦说延命陀罗尼曰：

唵嚩日啰二合谕势吽吽尸弃娑嚩二合贺

如是说已，一切如来十方执金刚菩萨隐于中不现。

尔时毗沙门天王白佛言：世尊我亦以助佛神力加持护念除非命故说陀罗尼曰：

唵嚩日啰二合谕势。湿吠帝湿吠帝湿吠多隶理娑嚩二合贺

说是陀罗尼已，令一切众生获得寿命无夭横故。

尔时毗楼勒叉天王白佛言。世尊我亦以助佛神力宣说延命陀罗尼曰：

唵嚩日啰二合谕势摩蹬疑摩蹬疑摩蹬疑你输摩输谋嚩二合贺

说是陀罗尼已，获得寿命无夭横故。

尔时毗楼博叉天王白佛言，世尊我亦以助佛神力故助宣延命陀罗尼曰：

唵嚩日啰二合谕势者理者理者理隶

说是陀罗尼令诸众生获金刚寿命无夭横故

尔时提头赖吒天王白佛言：世尊我亦以佛神力宣说延命陀罗尼曰：

唵嚩日啰二合谕势未临嚩嚩嚩娑嚩二合贺

说是陀罗尼已。令诸众生获金刚寿命无夭横故

尔时佛告四天王言：若有众生怖畏死难病苦夭横，有如是苦，但书写此经受持读诵。或别持此陀罗尼。或画普贤延命像。作此方法依月一日八日十五日，建立道场烧四十九灯，花香果药各置十八器散于坛上。合掌礼拜高声赞咏此陀罗尼，及忏悔往咎，不堕三恶道。舍此身获得金刚寿命更不轮回。若有比丘尼及四众。转读此经而不废忘，离于短命夭横之怖，及夜恶梦厌魅咒咀恶形罗刹鸟鸣百怪之属。亦不为水火兵毒之所伤害。一切诸佛及大菩萨摄受护念。亦得诸佛之所护念

尔时世尊说是经已。菩萨摩诃萨天人四众及毗沙门天王等一切大众，皆大欢喜信受奉行。

佛说延寿妙门陀罗尼经

法贤译

如是我闻。一时佛在摩伽陀国成正觉地金刚座大灵塔处普光明殿大菩提道场，与大声闻众千二百五十人俱。其名曰尊者舍利子。尊者大目乾连。尊者大迦旃延。尊者大迦叶。尊者阿难。尊者罗睺罗。尊者护国。尊者离婆多。尊者周利盘陀伽。尊者憍梵波提。尊者跋罗堕舍。尊者迦留陀夷。尊者阿泥噜驮。如是等尊者皆是大阿罗汉。复有无量无边大菩萨众。其名曰：

金刚幢菩萨摩诃萨。金刚藏菩萨摩诃萨。金刚手菩萨摩诃萨。金刚步菩萨摩诃萨。慈氏菩萨摩诃萨。如是等菩萨摩诃萨。皆是贤劫中大菩萨众。尔时金刚手菩萨摩诃萨，于大众中从座而起。诣世尊前合掌顶礼。而白佛言：唯愿如来应正等觉，当为利益安乐一切众生故，宣说延寿妙门陀罗尼正法。此陀罗尼正法，乃与我及众生，作光明照。复为救护，使彼一切恶魔伺求便者及诸恶等。所谓恶心者瞋怒心者。极恶心者罪业心者，苦恼心者不慈心者，乃至天龙、夜、叉、乾、加、闼婆、阿修罗、迦楼罗摩、睺罗伽，罗刹部多毗舍遮必隶多鸠盘荼人及非人，如是等诸恶心者皆不能侵。又复刀兵毒药一切疾病不能为害。又复行住坐卧或语或默。于一切处

救护安隐。愿为我等宣说延寿妙门陀罗尼。何以故？此陀罗尼有大威力。承此威力我于如来。常深尊重承事供养。及救护一切众生。世尊我今为诸众生作大利益。是故劝请世尊。若有善男子善女人敬菩萨乘者。得此陀罗尼至心受持。是人当得如来覆护。或在战阵斗争疾病中夭。如是等难皆不能侵害。

尔时世尊即受金刚手菩萨请已，赞言善哉善哉金刚手，甚善甚善金刚手，汝为利益一切众生至诚劝请，汝今谛听当为汝说延寿妙门陀罗尼正法，金刚手若有善男子善女人，欲为受持续诵延寿妙门陀罗尼正法者。先须持诵如来灌顶陀罗尼曰：

唵砧设砧一唵割罗末尼二满驮你三末里左末你四末虎末虎里哥引莎引贺引五

尔时世尊宣说如来灌顶陀罗尼已，告金刚手菩萨摩诃萨言：此如来灌顶陀罗尼。能令众生身器清净。然后持诵延寿妙门陀罗尼。得无障难功德成就。即说延寿妙门陀罗尼曰：

怛宁也切身他引一嚩日哩二合嚩日哩二合嚩日哩二合二嚩日啰二合达哩三嚩日啰二合嚩帝四嚩日啰二合嚩帝五嚩日罗二合嚩帝六作讫啰二合达哩七波哩提毗八你毗哩九母哩割哩十虎虎哩十一傍俄哩十二毗毗十三哩哩始十四噜噜十五拶哩拶哩十六祖里十七半拿哩引莎引贺引十八怛嚩切身他曼尼你十九俄俄哩尼二十曼拿你二十一苏钵五合曼拿你二十二曳引计引唧摩摩播波可引哩尼夜二合引悉帝二合钐即引设你钵啰二合那舍你莎引贺引二十三摩摩萨哩嚩二合播波钵啰二合那引设你二十四遏哥引罗设哩二合怛喻二合钵啰二合帝尸达你二十五萨哩嚩二合设咄噜二合你嚩引啰尼二十六萨哩嚩二合讷瑟钵那二合钵啰二合底尸达你二十七怛宁也他引曳引计引唧咄半音播引波哥引哩拿二十八悉帝二合钐那引设你二十九尾那引设你三十钵啰二合拿引设你三十一满驮你三十二亲那你三十三亲那亲那三十四尾哩引弥哩三十五喝怛你引三十六嚩哩引嚩哩引三十七毗引祢毗祢三十八毗哩毗哩三十九频祢频祢四十阿波哩婆啰尼引四十一左啰左啰尼引四十二左啰哥引拿曳引四十三设啰二合贺摩二合嚩引哩尼四十四印捺啰三合嚩帝四十五狄提引啰野尼四十六那谟引摩唧引说啰拶野你四十七哩始畔惹仁左切下同你四十八畔惹你四十九哥引啰嚩引你你五十部引多嚩引你你五十一萨爹嚩引你你五十二萨爹割替引五十三萨摩嚩帝五十四苏摩钵啰二合毗引莎引贺引五十五摩摩祢引哩伽二合引喻瑟哥二合踰引野五十六怛宁也他引五十七诃啰诃啰砸引际引莎引贺引五十八摩摩设咄噜二合钵啰合底尸引达那踰引野五十九怛宁也他引六十识底多六十一钵底多六十二阿曳那六十三阿里昝仁感切鼻那六十四割哩二合割哩二合那你六十五设踰引拿你六十六摩引哩哦二合引毗噜喝你六十七虎沙嚩帝六十八补沙嚩帝六十九咽哩咽哩七十拽他阿屹你二合七十一拽他阿兰唧七十二拽他阿婆野七十三拽他引纥哩二合那野七十四末漠引波哩讷瑟吒二合七十五萨哩嚩二合讷瑟吒二合七十六钵啰二合底尸达那踰引野七十七

尔时世尊说是延寿妙门陀罗尼已，告金刚手菩萨言：此延寿妙门陀罗尼，乃是过去诸佛正等正觉，为利益一切众生故，常当受持为人宣说，是过去诸佛互相随喜发诚实誓，我亦如是为利欲利益一切众生故，说此陀罗尼正法。

尔时世尊世说是语已，即于眉间放一大人相光，普照十方一切佛刹。而彼佛刹皆同一光，光所照处诸佛世尊各离本土。须臾之顷悉来至此娑婆世界，云集如来说法之处。是十方佛咸皆赞言：善哉善哉世尊释迦牟尼佛。为利益一切众生故。宣说延寿妙门陀罗尼正法。与诸众生作于明照。使令欢喜俾得记念。亦能除夭一切魔冤，此陀罗尼如佛所说我亦受持

复次若有善男子善女人，发至诚心常能受持此陀罗尼，于清旦时依法读诵者，是人获得二十种功德，若有受药如是功德者，当勤精进依法读诵，如上功德决定获得。云何名为二十种功德？一者当持诸佛。二者承事供养诸佛。三者所有一切罪业悉皆消灭。四者深解妙法。五者获得长寿六者名称普闻七

者获大富贵。八者获大势力。九者常得无病。十者具大精进。十一者诸天见重。十二者诸佛怜爱。十三者获得善行。十四者获得善利。十五者当作光明。十六者令得欢喜。十七者令得记念。十八者身具相好。十九者获无所畏。二十者具足一切善根。

复次佛去金刚手菩萨，言此那一切如来正等正觉最上秘密法陀罗尼章句，是陀罗尼故我宣说，善除一切魔冤，一切诸佛咸皆受持。

尔时金刚手菩萨发至诚心，向佛合掌白言：世尊，我今承佛神力，欲为一切众生而作救护利益故，亦随喜宣说延寿妙门陀罗尼章句。世尊若复有人至心受持。于请旦时依法读诵。是人常得拥护。乃至诸魔伺求便者而不能侵。于一切处常得安乐。即说陀罗尼曰。

怛宁也他引一 始法二 哩唧哩唧三 左左左左四 惹惹惹惹五 婆婆婆婆六 嚕嚕嚕嚕七 啰啰啰啰八 哧哧哧哧九 惹仁左切下同 惹惹惹十 屹哩十一合 屹哩十二合 屹哩十三合 屹哩十四合 屹啰十五合 屹啰十六合 屹啰十七合 屹啰十八合 纥哩十九合 纥哩二十合 纥哩二十一合 纥哩二合 十三 诃诃诃诃十四 摩摩摩摩十五 诃那诃那十六 萨哩嚩二合 钵啰二合 爹哩体二合 岗引十七 捺诃捺诃十八 萨哩嚩二合 设咄嚕二合 嚩十九 钵左钵左二十 萨哩嚩二合引 咽带宝拏引 莎引贺引二十一

尔时世尊赞金刚手菩萨摩诃萨言：善哉善哉金刚手。此延寿妙门陀罗尼最上成就。当为利益安乐一切众生故。我亦受持。若复有人以此延寿妙门陀罗尼正法。于请旦时依法读诵及随喜者。是人常得拥护增长寿命。尔时会中有娑婆世界主大梵天王。向佛合掌白佛言世尊。我亦承佛神力。随喜宣说延寿妙门陀罗尼正法。若复有人于清旦时。依法读诵受持者。我当于此善男子善女人。于一切处常当拥护令得安隐。即说陀罗尼曰：

怛宁也他引一 咽哩弥里唧里莎引二 没啰二合 贺摩三合 莎哩引 莎引贺引 三 没啰二合 贺摩三 合身引 莎引贺引四 苏婆侬引 莎引贺引五 补瑟波七合 散悉多七引 哩引 莎引贺引八

世尊若有善男子善女人，受持此陀罗尼者。所有一切恶魔及诸鬼神等伺求便者。使不得便。于一切处常当拥护。世尊我今为欲利益安乐诸众生故。复说陀罗尼曰：

怛宁也他引一 唧哩嚩啰尼二 捺摩兰尼引三 哩致致尔四 傲哩岷驮引 哩五 萨哩引 摩贺那挽多噜尼六 入嚩引 攃引 里你七 作讫啰二合 嚩引 计引八 设嚩哩引 莎引 贺引九

尔时会中有毗沙门天王持国天王增长天王广目天王等，各各向佛顶礼而白佛言：世尊我等四王承佛神力。亦欲利益安乐诸善男子善女人等。随喜宣说延寿妙门陀罗尼。此陀罗尼若复有人于清旦时。发至诚心依法读诵。我等四五常当拥护。使无碍令得安隐。即说陀罗尼曰：

怛宁也他一 补瑟闭二合引 苏补瑟闭二合引 三 度摩波哩贺引 嗹引三 阿哩也二合 钵啰二合 设悉帝二合引四 扇引 帝引五 葬引 诚罗也二合 你目讫帝二合引 穿覩二合 帝引 睹二合 帝引 莎引 贺引六

尔时世尊即舒妙色右臂。摩大梵天王及护世王顶。而作是言善哉善哉。汝大梵王及护世等。为欲利益安乐一切众生故。及为护持佛法。善说如是陀罗尼微妙章句

复次佛告金刚手菩萨摩诃萨言。若有善男男子善女人。发至诚心。常于清旦。依法读诵。如是延寿妙门陀罗尼。是人当得一切如来加持拥护。乃至一切天王、龙王、夜叉王、阿修罗王、迦楼罗王、乾闼婆王、紧那罗王、摩睺罗伽王、持明天王。乃至一切人非人等悉皆爱重。于一切处常当拥护获得安隐。

佛说是经已，金刚手菩萨摩诃萨及诸声闻乃至大梵护世一切天人阿修罗乾闼婆人非人等。闻佛所说皆大欢喜信受奉行。

藏密四加行法

邱陵整理

简　介

四加行法，指四皈依法，供养曼达法、大礼拜法和金刚心菩萨法（金刚萨埵念诵法），为修习各种密法的先行预备法，是学习密法的基础法，相当于一切法的基石。学密者无论修习何种密法，都要先修此加行法，然后衔接正修法。但修加行，可全修四法，也可修二法，或修一法，随学者时间、方便而定，并无硬性规定，四加行法仪轨复杂，一般学密者，可简化修习。这里选用邱陵整理简法。

四皈依法

四皈依，即皈依金刚上师、佛、法及一切圣贤。修四皈依法是为了坚固自己对上师及佛、法、僧三宝的信心。

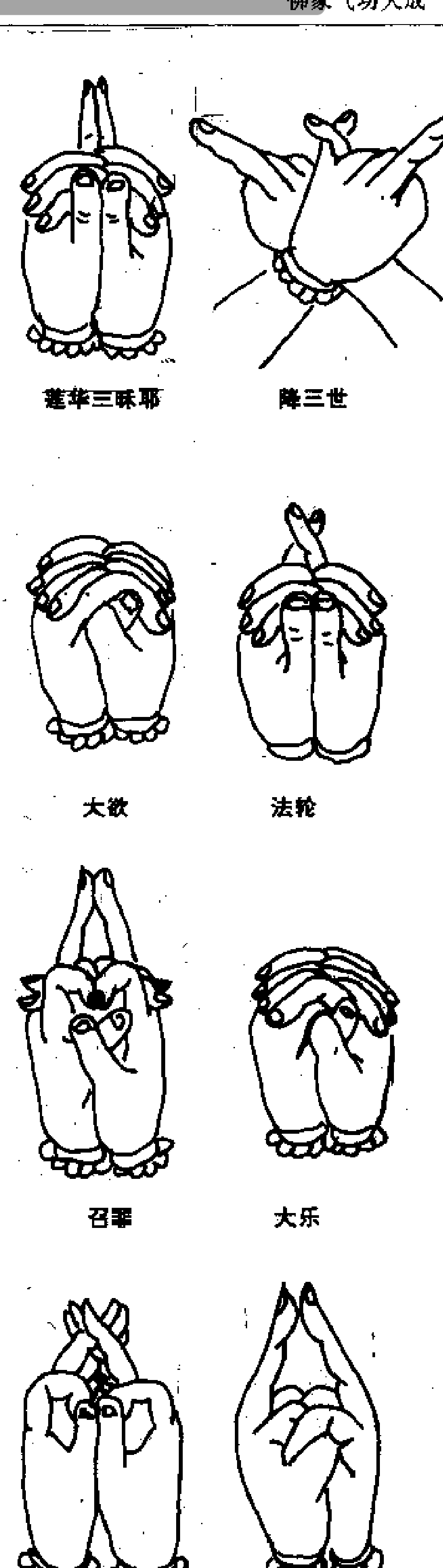
先观想上师容貌，上师两眉中间（嗡）字白光迸现，射入学者两眉中间；上师喉际（阿）字红光迸现，射入学者喉际；上师心际（吽）字蓝光迸现，射入学者心际。

学者双手合掌念诵四皈依真言：

“南摩古鲁贝，南摩不打耶，南摩达摩耶，南摩僧迦耶。”

这四句真言，即依次表示皈依上师，皈依佛、法、僧三宝。

念咒三遍后，即观想上师及空中现出三宝诸尊，互相融合，化为五色的大光明，灌入学者的顶窍，注满全身。自觉一切恶障不净化为黑色之气，从毛孔一一排出，自己变得光明透彻，身心轻安，充满福慧。



接着又念四皈依真言一百零八遍及更多。

发菩提心，即表示修习密法必成，回施众生的决心。

加持其他心咒，例如观世音菩萨心咒为："嗡，嘛呢，叭，咪，吽。"阿弥陀佛心咒为："嗡，阿弥爹娃，些"等，念一百零八遍。

大供养法

藏密认为，学者须通过供养上师、三宝等，来表示自己的虔诚和敬意。供养之物有花、香、灯、茶、果等。但四加行中之供养法，其重点还在于手印、真言、观想。

修习者先结供养印：二无名指相背立，二中指平伸相叉，二小指平伸相叉（均右在外）。次以二食指钩二中指（右食指钩左中指，左食指钩右中指）。以二大拇指按二小指之端（右大拇指按左小指，左大拇指按右小指）。

观想自己手中有七珍八宝，充满了须弥山及东南西北四天。再观想这一切珍宝，全部奉献给诸佛菩萨。

念供养咒："嗡，沙尔娃，打他架打，衣打木，古鲁拉那，面渣拉，襟，尼里也，打也咪。"

把手印向上提，印一下两眉中间，即可散印。

例如，我们要供养一朵花，先把这朵花印在脑海中，把这朵花想成一排花，想成宇宙上下方皆充满了这朵花。

观想诸佛菩萨，每尊皆手握你的一朵花，充满宇宙太空。

心中默念供养咒，再将手触眉中间散印。

这就是通过观想由一变多，一一化现的重重无尽的供养法。

大礼拜法

藏密大礼拜也是表示学习的虔诚与虚心，防止贡高我慢，而且是一种健身运动，所以，被认为是有克己、苦身、柔体之效。

凡行大礼拜，先观想上师诸佛在前，自己双手合十先置顶，观想上师诸佛额际（嗡）字放白光，射入学者额际。手印再置喉际，观想上师诸佛喉际有（阿）字放红光，射入学者喉际。手印再置心际，观想上师诸佛心际（吽）字放蓝光，射入学者心际。然后手印回顶上一触散印，身子弯下，双手平伸，向前一推，全身卧于拜垫之上，随即一触即起身。或者，不全身卧倒，只是双膝点地，双手掌贴地，掌心向上下拜。由此可见，大礼拜法的重点仍在观想三光上。

大礼拜法的方便法门，是行"观想大礼拜"，即先想空中佛放光，也想自己结手印，印顶、喉、心，再想下拜，最后回顶散印。全部大礼拜过程都运用观想完成，这样，在车上、飞机上、任何场合都可进行了。身体患病，动作不方便的人也可以做到。

金刚心菩萨法

这是四加行法中最重要的一法，被称为密乘必修之法。

念四皈依咒：

"南摩古鲁贝，南摩不打耶，南摩达摩耶，南摩僧伽耶。"（三遍）

念发菩提心真言：

"嗡，波地支打，别炸，沙麻牙，阿吽。"（三遍）

结手印：右手握拳，朝内，拇指压食指。左手握拳，朝外，食指压拇指。置于胸前。

观想空中现出金刚心菩萨，身白色，戴五佛冠，天衣重裙，种种宝物严饰其身，坐八叶莲花月轮座上，右手忿怒印持金刚杵于心际，左手忿怒印持金刚铃于左腿际。其心际周围有百字明咒轮围绕，此咒轮放白色大光明，飞腾空中，成了一个弧度，从密宗行者的顶门灌入全身。行者全身也现出大光明，全身的恶业恶念化为黑气，从周身毛孔排了出去，于是行

者遍体空明，得大禅乐。



金刚萨埵像（金刚心菩萨）

念诵金刚心百字明咒二十一遍，诵咒时不结手印：

"嗡。边札萨埵沙玛亚。马奴巴拉亚。边札萨埵迭奴巴，帝查皆多美巴娃，苏多卡约美巴娃。苏播查尤美巴娃。阿奴拉多美巴娃，沙瓦希帝，美抓亚叉。沙瓦噶尔玛苏札美，即当木些力亚古鲁，吽，哈哈哈哈火！巴噶文，沙尔瓦达他噶达，边札玛美孟札，边札巴娃。玛哈沙玛亚，萨埵啊。"

主咒念后，再念短咒，随意多诵："嗡，边札萨埵吽。"

念毕可观想金刚心菩萨化为一点白光，从行者的顶窍入于心际，而金刚心菩萨的身口意，就是行者的身口意，二者合一，完全融合，修持者变身为金刚心菩萨。

这是宇宙至上意识与修持者自己心光完全合一，是很微妙的大相应。

然后出定后回向。

近代学密者，多有将九节佛风和披甲护身法插入四加行法中合修。红教四皈依仪轨中，即先行九节佛风法。

藏密九节佛风法

邱陵整理

简　介

藏密九节佛风法，是以呼吸止念以达到入静的功法，为修习密法入静前的先行修持法，也可说是一种准备法，此法程序共九节，故名九节佛风，藏密红白教修习密法前，大都先做此法。白教六成就法之一灵热成就中有轻调风息法之三九风籀式，与此法亦近似。此法也可作为呼吸气功单独修习。其法简说如下。

坐定（跏趺或半跏趺坐），手结定印，即两手相合，手心向上，左手置于右手上，两拇指轻轻相拄，位于丹田。先观想自己全身透明如镜，琉璃般光亮，身中有三条直立平行的脉，就是中脉、左脉、右脉，如管子一样；中脉在脊柱内，左脉贴近在中脉左边，右脉贴近在中脉右边。中脉发自海底轮（肛门前二指，相当于会阴穴），直上抵顶轮（在头顶）；左右二脉与中脉并行至眉间轮（在两眉之间）会合，折而达于鼻腔，左脉通左鼻孔，右脉通右鼻孔；中脉是上大下小，上端如喇叭状达脑门，不通外境；三脉在海底轮交会。

再观想修习者正对面有一大光明（白光）；或是观想本尊之脸孔（即某尊佛像，如阿弥陀佛，观世音菩萨等等，因密宗最大的原理是"我就是佛"）与修习者面对面，白光由本尊的鼻孔流出。这二者观想均可。

第一节　以左手无名指按左鼻孔，观想白光随吸气由右鼻孔进入，一入右脉就化为红光，顺着右脉而下，绕到海底轮交会处，再顺左脉向上，随即放下左无名指，从左鼻孔呼

出去，想象体内一切业障、疾苦、病气皆化黑气出去。

第二节 以右手无名指按右鼻孔，观想白光随吸气由左鼻孔进入，一入左脉就化为红光，顺着左脉而下，绕到海底轮交会处，再顺着右脉向上，随即放下右无名指，从右鼻孔呼出去，想象体内一切业障、疾苦、病气皆化黑气出去。

第三节 观想白光随吸气由左右鼻孔进入，一入左右脉就化为红光，顺左右脉而下，至海底轮交会处进入中脉向上冲顶，不通，再折回海底轮，再顺着左右脉由左右鼻孔呼出，想象体内一切业障、疾苦、病气皆化成黑气出去。

第四节 从左鼻孔进，右鼻孔出（如第二节）。

第五节 从右鼻孔进，左鼻孔出（如第一节）。

第六节 从两鼻孔进，两鼻孔出（如第三节）。

第七节 从两鼻孔进，两鼻孔出（如第三节）。

第八节 从右鼻孔进，左鼻孔出（如第一节）。

第九节 从左鼻孔进，右鼻孔出（如第二节）。

这九节佛风，其实只有三节，其他六节是程序颠倒的重复，在于训练学者的意力和念力。

本法通过九节的变换，使学者专注于呼吸吐纳，以阻止杂念的繁生，把精神完全集中在九节佛风变化的一念之中，也就是以一念破万念。一旦功力弥深，只要九节佛风一做完，就能进入静定入境。

本法观想吸入白光就是净光，变成红光是在清洁体内一切秽气，然后化黑气呼出体外。这样纳白吐黑，久久修习，就能使自身化为清净光，与宇宙之大光明融合，有益于身体健康，从而祛病延年。

练九节佛风，最好能用意念控制左右鼻孔的气息出入，确实做不到，才如上法用无名指轻按鼻孔。因为只有用意念来控制左右鼻孔出入息，才不会因为手的动作太多而影响入静。用意念控制左右鼻孔出入息，开始不容易，但久练就会变为容易。若不用手的动作，则打坐开始两手便宜结成定印，置于腹前，直至行法完毕。

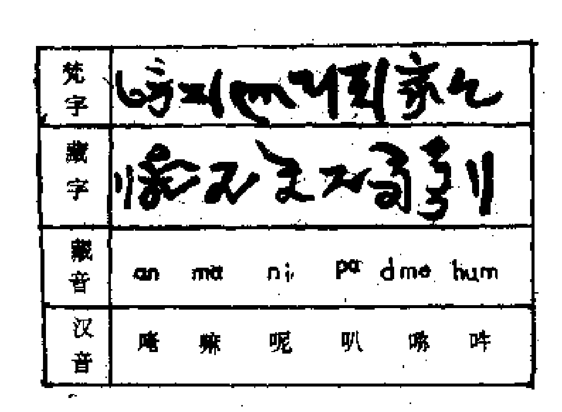
九节佛风的口诀是，呼吸要慢、细、长，因为慢才能定心，才能自在，气才能聚；细才能精致，才能轻逸，能动静随意；长才能入静，才能清净。

藏密六字大明咒观想法三种

邱陵整理

简　介

藏密六字大明咒，或称六字真言，是藏密真言咒语中最重要最根本的一种。六字真言指嗡、玛、呢、叭、嘧、吽，六音为天、人、畜、魔等道的共音。这些音实际是从印度中古时期的梵文发音而来，六字中的嗡、吽加上阿字属于梵文声母的总纲，是宇宙万有生命生发的根本音。从气功原理来看，念诵六字声音，作用主要在于震动人体内部的气脉内脏，激发生命的潜能，而产生神奇的效能，所以历来佛乘中以重复念诵六字大明咒作为防灾止患、去病健身的法门。藏密不仅用口念六字真言，还将六字真言和三密结合，在口、身、意三密上作工夫另有多种法门。下面介绍六字大明咒观想法，即属于此种法门，这些简便易行的观想法可以取得很好的效果，故特予选介。



梵字						
藏字						
藏音	an	ma	ni	pa	dme	hum
汉音	唵	嘛	呢	叭	咪	吽

六字大明咒

六 段 锦

六段锦是西藏黑教密法，为台湾林云大师所传承，较简易。其主要功能在于调气，使心灵之气及周身经脉贯通。练法如下：

立姿，手结定心三昧印。

做吐纳术，即吸满一口长气后，分九小口吐出来，而最后吐出的一口气最长，连做九次。

接着观想自己的气带着一个小白球，从脚底往上分六段进行。

观想气带着小白球，从脚心上至膝部。观想为白色嗡字。

观想小白球从膝部缓缓行至大腿上，变为红色玛字。

观想小红球从腿上行至脐轮，变为黄色尼字。

观想小黄球从脐轮行至喉轮，变为绿色贝字。

观想小绿球从喉轮行至眉心轮，变为蓝色美字。

观想小蓝球从眉心轮冲上顶轮，变为吽字，而成一股黑气冲出梵穴（见上图）。

学者可以依图观想，诸咒字变色分别为：

足→膝：(嗡)白色。

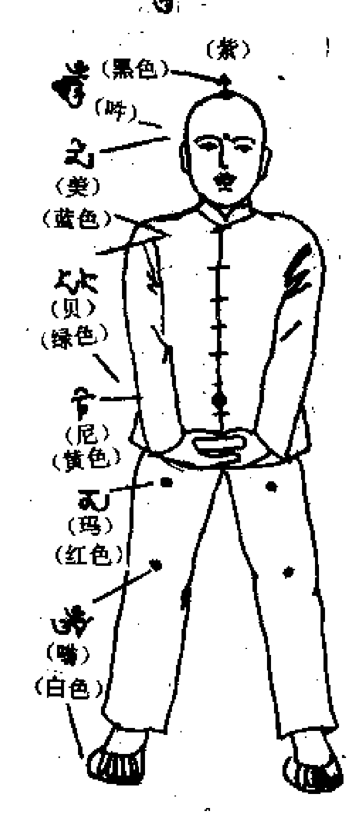
膝→腿：(玛)红色。

腿→脐：(尼)黄色。

脐→喉：(贝)绿色。

喉→眉心：(美)蓝色。

眉心→梵穴：(吽)黑色。



密宗黑教六段锦

观想时，能观想藏文最好，不能观想藏文，观想中文亦可。

法 轮 常 转

法轮常转亦为西藏黑教密法，由林云教授传承，是广泛应用六字大明咒的另一实例。

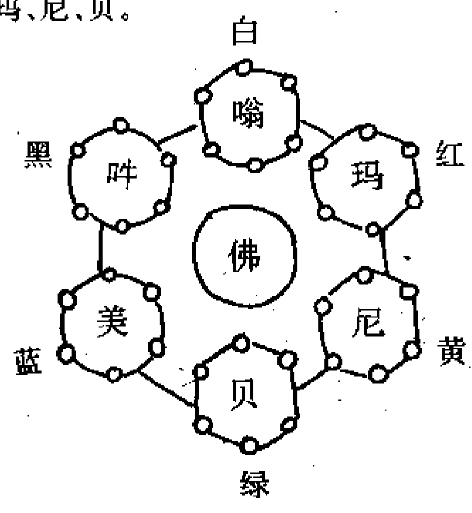
本法的观想修持稍难一点，学者如对黑教无上瑜珈和六段锦有了一段时间的修持，再修习本法则较易了。

学者可以先如图依样做一幅大挂图，以自己喜爱的姿式做如下观想（见下图）：

观想以嗡字为中心，咒轮成为：嗡、玛、尼、贝、美、吽。

观想以吽字为中心，咒轮成为：吽、嗡、玛、尼、贝、美。

观想以美字为中心，咒轮成为：美、吽、嗡、玛、尼、贝。



法轮常转

观想以贝字为中心，咒轮成为：贝、美、吽、嗡、玛、尼。

观想以尼字为中心，咒轮成为：尼、贝、美、吽、嗡、玛。

观想以五字为中心，咒轮成为：玛、尼、贝、美、吽、嗡。

咒字颜色，嗡字为白色，玛字为红色，尼字为黄色，贝字为绿色，美字为蓝色，吽字为黑色。

这是以图上嗡字为中心发出的第一层次观想。这一层次发出的六个字轮，可以再发出六种不同的字轮而永无止境。

而图上第一大圈内另五个咒字，玛、尼、贝、美、吽，也各个可以发出无止境的观想。

要练到字相清楚，咒轮清晰，而咒声倒念滚瓜烂熟，即已有成。

此法练就，有不可思议的功德，联想力及第六感增强，智慧提高，慧眼可以打开。

咒 轮 合 观

咒轮合观，即把六字大明咒的咒字，观想于身上六轮中，发出不同颜色的光辉。本法亦为藏密广泛应用六字大明咒之实例之一，港台及海外多有学者修习此法。

练法如下：

坐姿用七支坐法，亦可坐单腿，亦可用平衡如意坐。手结定印，置于腹前。

观想ༀ(嗡)字于顶轮即千瓣莲台轮中，大放白色光辉，遍照全身内外及顶上。

观想མ(玛)字于喉轮中，大放红色光辉。

观想ཎི(尼)字于心轮中，大发黄色光彩。

观想པདྨེ(贝)字于脐轮中，大放绿色光芒。

观想མེ(美)字于生殖轮中，大放蓝色光明。

观想ཧཱུྃ(吽)字于海底轮中，大放黑色光彩。

经久久观想及熟习诸字之光明，会培养六字神光日渐增强，可单独出入运用，亦可组合运用；可升聚于顶，亦可齐降于下；随心所欲放出某光。

藏密白教大手印瑜伽法要

胡之真译

简　介

“藏密白教大手印瑜伽法要”，是十七世纪白教第二十四代祖师珀玛迦尔波喇嘛，依据西藏流行的各种大手印法本，取长弃短，整理编辑而成。1919年，诺蒲喇嘛在不丹将此法公开，锡金达瓦桑杜格西喇嘛又将其翻译成英文。美国伊文思·温慈博士得到此法要英译本后，将其收入到他编集的《西藏瑜伽和秘密教义》一书，由英国牛津大学出版。这个英译本即是汉译本的原本。汉译本有多种，张妙定、光明心译本为文言文本，比较艰深难懂，台湾著名藏密研究家胡之真的译本则较易解。本篇“大手印瑜伽”，为西藏密法的瑰宝。此法公开至今已逾七十年，由于其法原理明确，修习立见功效，由浅入深，层次分明，又

不需要灌顶，学者可循序渐进，较易学会，故深受海内外人士欢迎。今天，尤盛行于海外。胡之真氏称之为科学化、系统化、现代化的佛法，为"稀世之珍"。国内最近有邱陵先生整理的简化本多种，这里选用胡之真氏汉译本全文。

皈　　敬

1. 皈敬尊贵的白教历代祖师。

2. 今于此中，开演心要法门，名俱生大手印瑜珈[1]。为利行者连续的心[2]，证得无上菩提[3]，作此法要。法分三章：一前导，二正行，三结论。

第一章　前　　导

3. 前导分俗义、胜义二种。

4. 俗义的如余书所说，此中不述。

注①：由于练习瑜珈禅定，建立人类意识与宇宙意识间之交通，行者达到真正了解自己。他直觉认知行者、知识对象，及一切知识为一整体，不可分割；同时产生大手印，表示玄奥的精神照耀。大手印清除心中无明的渣滓，人类以瑜珈的精神提炼，通达宇宙意识，即证到无上菩提。

注②：连续的心，无始无终，包含一切，不生不灭。

注③：原文 Divine wisdom，直译为圣智，因欧美人士，具有基督教思想，故译菩提为圣智。实则菩提无圣无凡，何来圣智？菩提即真如、自性、法身、实相。是特殊的宇宙意识，唯一的真我。

皈依、发菩提心与上师之传授

5. 胜义的，如以下所述，第一步为皈依与发菩提心，由上师传授之(参阅皈依白教及大手印瑜珈仪规)。

七支坐法

6. 坐如毗卢遮那佛[1]修行仪所示，上身正直，金刚趺坐[2]，制心一处[3]，就是大手印之门。

7. 趺跏如佛端坐，手结定印[4]，位于脐下，直竖脊椎，松放膈膜[5]，曲颈如钩，下巴挤喉结[6]，舌抵上腭。

注①：毗卢遮那佛为五方佛中央之佛，又名大日如来。代表根本智(法界体性智)，真理之种子也。

注②：趺跏坐须盘双腿，足心向上，因人之身体年岁不同，未必人人有此可能。不能坐双腿者可坐单腿，右足压左足。

注③：制心一处就是专注，心神集中，勿忘勿助。

注④：手结定印，两手相合，手心向上，左手置于右手上，两大拇指轻轻相拄，置于丹田。

注⑤：松放膈膜，膈膜上下运动，即放下膈膜。

注⑥：曲颈如钩，下巴挤喉结，照译原文。这种姿势，肌肉很紧张，但上行气易入中脉，无须大用功力，无分别智自易生起。习定难在开始，既定之后，行住坐卧，均可入定，连趺跏都可不必，况曲颈如钩乎！

8. 通常，人之知识，由各种感官而来，尤其是眼视。因此，眼必须不动不瞬不顾，注视身前约五尺半之处(约一百六十八公分)[1]。

9. 此为毗卢遮那佛坐式之七支[2]，以身体的姿势，助入于深定者也。

七支坐法之效能

10. 趺跏控制入息，端坐以均体温；直竖脊椎，松放膈膜，使灵力遍及全身；曲颈如钩，以整出息；舌抵上腭，注视前方，使由空中摄入之灵力，注入中脉[3]。

11. 五种灵息，自空中摄入，安住中脉，其他机能[4]控制之灵息，亦得入中脉，出现无分别智，又名身安稳，或名身不动，或名身自在。

注①：红教兼白教祖师诺那呼图克图开示："修显教与修小密宗之人，因怕麻烦，多用闭眼修法。大密宗行者不怕麻烦，多用睁眼修法。……并且闭眼用功易昏沉，睁眼用功不易

昏沉。"

注②：上述七支坐法，与一般之七支坐法不同。尤以曲颈如钩，下巴挤喉结，是很特别，但确有传承。颈曲如钩，两颈之脉动如鱼鳃，开合不停，从此引生无限分别，曲能闭塞脉道，俾妄念减少，无分别智易生也。

注③：中脉为生命力流入之主要途径，在脊椎中心线。灵力神经由此分布于各灵力中心，各种修持最后依靠之。

注④：其他机能，是消化、内分泌、循环、心智脉动之传播、感觉等。

口安稳

12. 寂静无声，呼出陈息，吸入新息，得口安稳，或名口不动，或名口自在。

13. 不想过去，不想未来，不想现在正从事禅定[①]。空并非一无所有[②]。

14. 在此时期，对于五官引起之印象，不起分别心。不说是，亦不说否。惟时而于刹那间，注意连续的禅定，是否寂静，如睡眠中之婴儿[③]。心不动，脱离想念。

意安稳

15. 全然勿思勿想像，寂静身心如婴眠，精勤依行上师教，决能出现俱生智。

16. 谛洛巴[④]祖师曾说："不想象，不思虑，不分别，不禅定[⑤]，不回忆，不动念。"

注①：行者习定，不想现在正从事禅定，即不执着禅定，否则必不能入定。

注②：即非有非空，真空妙有，有无双照，妙契中道。

注③：睡眠中之婴儿，最为安静，决非昏沉，切不可误认昏沉是定。

注④：谛洛巴是白教第二代祖师(金刚总持算起)，马尔巴大士之师祖也。

注⑤：非不禅定，乃不思禅定也。

17. 米勒热巴[①]祖师弟子甘波巴说：

"制心一处者，乃诸佛菩萨共经之途径。"

18. 这就是意安稳，或称意不动，或称意自在。

四忆念

19. 龙树菩萨[②]说：

大王当知四忆念[③]，诸佛菩萨不二道，

时时坚固守护彼，失则胜行悉抛弃。

20. 四忆念之心理状况，是不可分的。阿毗昙[④]释四忆念说："忆念者，谓谙习于诸胜行而不忘却也。"

注①：米勒热巴，又译木讷，为马尔巴大士之大弟子。而马尔巴大士，为西藏白教开山祖师，曾赴印度留学，师事那洛巴祖师，而那洛巴又师事谛洛巴祖师，均为白教祖师。

注②：龙树菩萨约于释迦佛涅盘后四百年，宠扬显密二教，尤宏大乘，为大成就者。

注③：四忆念是龙树菩萨寄给印度佛教国王 Vikramaditya 者，谓当时四忆念，控制于身，控制于感官，控制于意及不断守护三者之门户也。

注④：阿毗昙属南传佛经。

第二章　正　行

21. 正行分二：通常与特殊。

通常正行

22. 今初，述通常之正行，又分为二：其一目的在禅定，取得身口意三业之安止境，由修习专注瑜珈法而得之。其二在分析动与不动之胜妙义谛，由修习无生瑜珈观而证入无上菩提。

专注瑜珈法

23. 专注瑜珈之目的，在练习入定，可分为二：一、专注于物体；二、不专注于物体。专注于物体之瑜珈，又分为二：一、专注于无气息之物体；二、专注于有气息之物体。

专注于无气息物体之瑜珈

24. 无气息之物体分为二种：

(一)俗义的，如小木块或小球珠之类；(二)胜义的，如佛之身口意表法。

25. 使用小球或小木块之方式如次[①]：

26. 行者面前，置一小球或小木块，专注观之。不准忘却此物，亦不可认明此物。但集

中视线，专注观之。

27. 一面虽定睛注意于此物，一面观想我之传法上师，坐我顶上[2]，真即是佛，至诚恭敬，诵如下之“嘛朗噶嘛”[3]之愿文：“如母有情，无量无边。皈依上师，即佛法身。皈依上师，即佛报身。皈依上师，即佛化身。皈依一切，佛法僧宝。一切有情，皈依正法。菩提道阻，愿悉清除。所有阻碍，悉转菩提。

再加念如下之祈祷愿文：“上师三宝加持力愿垂摄受，至高无上大手印愿获成就。”

注①：本法之习定，必须皈依住世之成就上师，且必须传授大手印瑜珈者，但白教成就上师，恐毕生难遇。以下还有方便法门，习定无须观想上师。

注②：上师趺跏坐我顶上，浮在空中，面向前方。

注③：“嘛朗噶嘛”指无数之母。人在轮回中转世，历劫以来，必有无数之母也。

28. 祈请上师三宝之恩荣光明[1]，加持于我已，观想我心已融入上师真心[2]，如水入乳[3]，成为一体，无二无别，尽量持久。

29. 行者如是修习，遇任何境界，当随时报告上师，并继续习定。

30. 如遇昏沉[4]，以清神凝视，习定于旷野；如生性呆滞，亦有此法，集中心力训练之；如心不安静，或散乱者[5]，隐居深密静地，减低专注，放松身心。

注①：恩荣光明，即上师之灵力加持，由住世之上师发出者，亦由超人之上师发出者。

注②：上师真心即真如、菩提、自性、法身、实相。

注③：“如水入乳”四字，原文无此字样，是译者加上去的。加重语气而不违原意。

注④：昏沉是昏昏欲睡，切勿误认为定境。闭眼用功易昏沉，睁眼用功不易昏沉，如有昏沉，两眼用力睁大看看，便不至昏沉。久而久之，自然心境一如，到一心不乱境界。

注⑤：或称掉举。

佛之身口意三业之表法

31. 无气息瑜珈之第二种，即佛之身口意三业之表法。以佛像为身之表法；真言种子字为口之表法；明点为意之表法。

32. 佛身之表法者，前面置一绘画或塑铸之佛像，专注于此。或观佛身之殊胜庄严，色如磨亮之黄金[2]，三十二相，八十随好，被三事衣，住虹圆光，历历如在目前。

33. 佛口[3]之表法者，观一月轮，在行者前面，大如指甲[4]，上有字，笔划细如毛发[5]。

34. 佛意之表法者，以明点代表佛心，专一心念，观想明点，形状如卵，大小如豆，光芒照耀[6]，看来奇异，而智力集中于此。

注①：佛之身口意三业之表法，习定之方便法门也。因无本尊，理论上无需上师灌顶，行者可照本书所示习定。如能见吽字、月轮、明点等，行者已略有定力，但离成佛尚远。有相当定力时，可改习无生瑜珈观，以证无上菩提。

注②：照密宗传承，释迦佛黄金色，右手触地印，左手定印，趺跏坐莲花日月轮上。

注③：咒为佛口之表法，大手印无咒，故本法仍为佛意之表法。

注④：月轮形如薄饼，白色光明，浮在空中，直径仅约半寸。月亮清除黑暗，象征月轮除去无明。照密宗传承，月轮平放，上有字直立。

注⑤：字为金刚总持之真言种字，诸佛菩萨及历代祖师之心，亦是自己常住真心，必观藏文，蓝色直立，笔划细而明亮，字体当较月轮为小，高约八分之三至四分之一寸。读者想想，还缺什么？

注⑥：明点应观在何处，书中未有交待。以(32)、(33)之例观之，似在行者前面。

译者按：以上三种方法，以月轮吽字观较为详尽，读者不妨一试。观无量寿经有十六观，尚能观出极乐世界，况小小之月轮吽字乎！

专注于有气息物体之瑜珈

35. 第二种专注瑜珈法，使用有气息物体，有金刚数息及宝瓶气二种：

金刚数息法[①]

36. 趺跏坐，当身心安静后，集中心神于呼吸，排除其他一切。以微细惟可自闻之念诵声，数其出入息，自一、二、……以至二万一千六百之数，如是能使人知一日夜间呼吸之数[②]。

37. 再注意呼吸何时开始？（在呼出之后若干秒？）如何吸入？吸气进入身体，是否仅某一个部分[③]？

38. 由于练习瑜珈，心随息出入，如同呼吸一般，变成调和节奏，如是行者熟悉呼吸之性质。

39. 心神集中在呼吸上，观气息如何从鼻口到达脐[④]？如何开始？在呼出之前，住气多久[⑤]？

40. 如是练习，行者始知气息之色[⑥]，气息久暂及住气久暂。

41. 再观地、水、风、火、空五大之色不相混杂，即能知出入息次数增减之量[⑦]。

42. 现在，每一出息，观真言ཨོཾ字，白色光明；每一入息，观真言ཧཱུྃ字，蓝色光明；每一住息，观真言ཨཱཿ，红色光明[⑧]。

注①：小乘俱舍宗亦有数息、随息之法，但无五气之色，真言加持。此法可使行者迅速入定，由小乘而入密宗，奇哉！

注②：初修者，每日以四座为限，第一座仅修二十一息，第二座可增至三四十息，第三座较前略增，第四座随力多修，如是心不散乱，专注气息，渐次增加，至二万一千六百之数。中间如感疲乏，可暂停休息，并非第一次即修一日夜也。

一日夜间二万六千一百息，即每小时九百息，每分钟十五息，西藏地处高地，人之呼吸次数，当接近此数。

注③：空气中有灵息，观想入息自鼻端前40公分至2公尺处，由鼻口入，经喉、心、脐而至密，并遍及四肢及身体各部分。如感觉息仅至身中一部分，当即纠正。

注④：此后心息相随，观想入息自鼻至脐，再遍及全身。出息由脐至鼻，距鼻前40公分至2公尺处。

注⑤：灵息必须由脐遍及全身，在住气时间内完成之。

注⑥：人体由五大组成，骨肉是地大，液体是水大，体温是火大，气体是风大，灵息是空大。气息亦有地、水、火、风、空五种，功夫到家，可见五气之色及其远近；地气黄色，水气白色，火气红色，风气绿色，空气蓝色。地气距鼻端最近，约9寸（约22.5公分）许，水气较远，火气再远之，风气又再远之，空气最远，亦不过一尺（约30公分）许。

注⑦：观察气息自顶至踵，遍及全身，有无损益？不宜过多，亦不宜过少。二三十岁出少入多，五六十岁人出多入少。

注⑧：真言三字，必观藏文，直立空中，大小不拘，笔划细而明亮。ཨོཾ字音嗡，代表佛身；ཧཱུྃ字音吽，代表佛意ཨཱཿ字音阿，代表佛口。

译者按：五气之色，真言三字，定中可见。

行者如拟修金刚数息法者，宜比照皈依诺蒲金刚上师之前例，皈依贡噶金刚上师。

贡噶上师与汉土有缘，他虽已涅槃，世上还遗留大手印法本和讲义。而本书大手印瑜珈法要，尤以金刚数息法部分，过于简单，需要贡噶上师之法本或讲义，予以补充。其中如有涉及本尊修持，行者如未经传授灌顶者，不可翻阅。

成佛之金刚上师如清水，洗清弟子之业障。未成佛之上师如浊水，愈洗愈污也。世间未成佛之上师，多若天上之星，而成佛之上师，毕生难遇。现在世上，白教之成佛上师，恐已无法遇到，行者可仿照皈依诺蒲金刚上师之先例，皈依贡噶上师。

贡噶金刚上师的心咒是：

嗡阿，古鲁，贝扎打拉，打尔马，心哈吽

宝瓶气[①]

43. 先吐气三口，清除体内浊气，徐徐自鼻吸入新鲜空气，气封于密(道教名丹田，在脐下约一寸半)，住气愈久愈好[②]，然后喷出[③]。

44. 心难控制，在正常情形下，心息相依，呼吸使一个思想移转至另一个思想。练习宝瓶气，可使思想不依呼吸[④]。

注①：宝瓶气，即壶形气功。

注②：我所见及所闻一切气功，不论任何宗派，均运气于密(丹田)，原书所谓松放膈膜者，岂非运气于丹田乎！作者美国伊文思温慈博士因不明腹式呼吸原理，在六成就法一书中，误为胸部扩张，试问扩张胸部，能松放膈膜耶？此种修法，无益而有害。
红教吴润江上师，曾传我宝瓶气。红教白教原是一家，白教所传之宝瓶气，谅不致与红教所传者不同。其要点为吸时慢，呼时快，住气于丹田，愈久愈好，每日以二十一次为度。

注③："然后喷出"一句，原文所无，但事实上必定如此。住气久了，忍无可忍，不得不喷出。

注④：心息相依，调心先调气，人之呼吸，一日夜大换气十二次，每次一千八百息，共计二万一千六百息，换气可消除妄念，迅速入定也。
通常一念所占之时间，等于呼吸一息之时间。呼吸变，想念亦变，所谓心息相依者也。行者尽力保持想念不变，则息之变，能略变更想念，或竟代以一新念。宝瓶气之目的，训练一心，使心息不依。想念因心受激动感应而来，除去激动，则想念不再发生，得安止境，然离成佛尚远矣。

译者按：金刚诵与宝瓶气，亦习定之方便法门也。如遇优良师承，则迅速入定，然无师自通，非无可能。以下不专注于物体之瑜珈，与我国之禅宗近似。近世禅宗有参话头者，岂非专注瑜珈乎！

不专注于物体之瑜珈

45. 集中心神之第二种方法，即不专注于物体之瑜珈，可分三部：(1)刹那齐根切断想念，如闪电然。(2)放任想念：任何念起，不管不理。(3)心不动念，绝对安止，不受想念扰动。

切断想念法(切念法)

46. 一念方生，刹那齐根切断，如空中闪电。人在禅定中，因心受激动感应，想念继续生长，即使一念抑制，继起之念，纷至沓来，应以警觉心，继续抑制。于是，一有想念萌芽，刹那齐根切断，继续禅定。

47. 努力抑制继起之念，延长禅定时间，行者最后始知想念接踵而来，永无止境。认识想念是敌人，即所谓"初能止"，得到精神上安止之第一步。瑜珈行者感觉无终止的想念之流，如平静流水，犹似静坐岸上，看流水常逝。

48. 心一旦到达安止之境，即使极短，亦可了解想念之生灭。此项了解，使行者感觉想念虽愈来愈多，但事实上常常发生，不增不减。想念刹那发生，剖析想念并能立即捕捉其发生者，是认知想念之流的知觉。

译者按：不专注于物体之瑜珈，较诸禅宗科学化、系统化、现代化，已开科学研究瑜珈之门。切断想念法，习定之初步也。习定之时，妄念增多，烦恼特盛，心不能安，是进步而非退步。惟切念之法，切胜止，断不胜断，穷于应付，不得不用放任想念之法焉。

放任想念法(纵念法)

49. 下面一个练习，是放任想念。行者漠不关心，不管不理，既非随他去，亦不阻止他[①]。一如牧童放牛羊于野，听其散漫行动，漠不关心。行者继续禅定，因此想念不再发生，心到达安止之境。

50. 再者，想念易动，如天上流星，刹那闪光经过天空，而不中断。

51. 禅定如前，持续时间加长，是所谓"中能止"境，心如平静流水。

52. 练心放松，沉淀心中渣滓[②]。

53. 白教祖师说：

心不整治[②]则自明，水不扰动则自清。

54. 米勒热巴祖师说：

放任心于本元而不加整治者，则"明"[④]可生；心于彼境而如平静流水者，则"明满"，完全放弃整治但纵任之，则心永"安止"。此为瑜珈行者不可不知者。

55. 又萨啰哈大师总结习定双重方式如次："若束缚之，此心反欲奔驰于十方[⑤]，若放任之，此心反得安止而不动；我是以知此心不宜羁勒如骆驼。

注①：即不随不止。诺那师祖说："念头来时不压迫它，亦不随它去。"

注②：心中渣滓即想念。

注③：不整治即不随不止。

注④：明者，心体上无过失、垢染、浑浊，如秋时无云晴空，行者能知能觉，自体本有。

注⑤：八方加上下两方。

译者按：切念大法，为习定之初步。能切然后能纵，纵者，放任想念，不随不止也。显密二教，均以此为修心之殊胜口诀。米勒热巴祖师所谓心如平静流水者，即一心不乱，与六祖坛经、阿弥陀经完全一致。

心不动念法

56. 心到达绝对安止之境，有四法：

捻婆罗门线法

57. 第一法：禅定恰到好处，如捻婆罗门线[①]，细心而均匀。不可太紧，不可太松，但要均匀。禅定亦然，心不可过于紧张，否则，因之发生失去控制想念。

58. 如太放纵，行者失之怠惰，因此，禅定必须均匀。

59. 行者最初入定，易于紧张，使用刹那切断杂念法，但想念纷至沓来，切不胜切，当疲劳时，转变方式，用放任想念法。

60. 考虑使用紧张及放松的交替方法，一如学校所用。心之放松及紧张，犹如捻婆罗门线，张弛得宜，操纵合度，则心得安止。

注①：婆罗门线为婆罗门教徒护身之象征，依照传统，由处女捻之，不可太紧，亦不可太松，如捻时中断，将发生不幸。

斩绳两段法

61. 第二法：使心与想念隔离，如斩绳二段，以不屈不挠之决心，维持不分心的警觉。因以前控制想念之努力，产生新的想念[①]。

62. 因为上述抑制想念的方法，没有不用认知本能——"能知"，于是产生新的想念，禅定被损毁。

63. 放弃"能知"及"所知"，使心停在被动的安止境，这种方法，称斩绳二段法，心隔离所有心智作用。

注①：直到此时，所有抑制想念、控制想念及不控制想念之努力，无可避免产生新的想念。现在之目的，在达到高度安止。稻草绳之稻草，代表想念，绳子代表想念之流，斩绳二段，想念之流断矣。

儿童观画法

64. 第三法是儿童观画法，儿童以非常的心智警觉，看寺中壁画。

65. 以象喻心，以柱喻能知所知，拴象于柱[①]，各种灵息摄入自己的脉道。

66. 如是练习，出现轻妙的状态，出神的极乐，行者几乎昏晕[②]。

67. 因练习身心不认知状态，感觉身浮在空中，发生幻觉或出现幽灵，既不因悦而取，亦不因不悦而舍[③]。这种既不抓紧亦不阻止视觉的方法，称儿童观画法。

注①：以象喻心，象笨重而不野，无取无舍。

注②：此时尚未成佛，疑是八识幻境。

注③：这种情形，确是八识幻境，修行口诀是无取无舍。

译者按：显教密宗，均以"无取无舍"为修心之无上口诀，显密完全一致，无分高下。

象体无觉法

68. 第四法，以象喻心，象皮特厚，虽遇荆棘之刺，毫无所觉，心不为所动。

69. 当心安止，认知发生时，防止意识伴

随出现。防止意识(受瑜珈训练之意识,有强烈警觉性,控制想念)及被防止的想念,被引来相对,一个想念防止另一个想念发生。

70.因防止意识不寻自来,在不断的知觉之流中,防止意识自动发生。

71.此种心之状态,当想念感觉时,既不阻止想念,亦与想念无作用,称象体无觉法。

译者按:以上不专注于物体之瑜珈,自45～71,循序以进,自成一系统,不可分割。

专注瑜珈最后安止境

72.这种状态称最后安止境,如海洋平静无波①。

73.在这安止境,想念生灭之心动,仍有认知,然而,心已达到平静之本元状态,与动无关重要,这个状况,心已落入隔离动的区分。

74.因此,行者了解制心一处。

75.当行者正确明白时,认知动与不动不可分者,称妙观察智,知一切为一元②。

76.经典上说:

"由于身心特优之练习,现在达到反射及分析时期。"

注①:从心不动念法开始修习,到达最后安止境,还有甚长一段距离。行住坐卧,行者均可入定,即使如是,行者终身修习,亦有难达最后安止境者。

注②:人类意识与宇宙意识,本为一元,人为幻象所愚,乃有动与不动之差别。瑜珈之目的,在联合二者,清除幻象,行者始发现心之动与不动,原是一元。

译者按:专注瑜珈亦称专一瑜珈。大手印以加行为基础,专注瑜珈为根本,行者功德圆满,妙观察智生起,方可习无生瑜珈。

无生瑜珈

77.正行之第二部——修习无生瑜珈,分析动与不动之本性,并通达宇宙意识——分三部分:一、分析动与不动。二、通达无上菩提。三、无生瑜珈禅定。

分析动与不动

78.首先、分析心之动与不动,需下列分析过程:

在不认知的安止状态(或不重视想念之生灭)下,出现妙观察智,再观察:

当心不动时,不动心之真实本性如何;

如何保持不动;

如何从不动变动;

当动时,是否保持不动之安静;

在不动状态时,是否有动;

动与不动,是否有何差别;

动(想念)之真实本性如何;

动如何变不动。

79.行者始知"动"既非异于"不动","不动"亦不异于"动"。

80.如"动"与"不动"之真实本性不能发现,观察妙观察智是否有异于"动"及"不动",或观察这是否是"动"与"不动"的真正自己。

81.用自己明白的智力分析,行者无所发现;因观察者(心)与被观察的想念,发现是不可分离的。

82.因不可分离之真正本性,不能认知,这个时期,称"超过心之目标"或称"超过一切理论之目标①。

83.西藏大手印祖师说:

"幻心境虽高,终只幻加幻;超过幻心境,不是幻心法;能见及所见,究竟不可分;依上师慈教,乃达此妙谛。"

84.又印度寂天圣者大师说:

"坚住三摩地②,刹那心勿昏,如理勤推究,真谛自能明。"

85.又大宝积经迦叶品说:

"譬如擦二木,相擦而生火;

火生刹那间,而复烧二木;

动不动合一,能生于正智③;

生彼正智已,动不动俱亡。"

86.这种用妙观察智的内省分析,称隐士分析禅定④。与智者分析禅定不同,因智者分析是外在的,依靠感官经验。

注①：此种境界，已离于言诠，不可思议。想念不能脱离语言、文字、符号、及图画，没有这些观念，如何心动？如何想法？中国人用中文想，外国人用外文想，如果没有言，连"认知"也没有了。

注②：三摩地是定，此处指完全的安静。

注③：正智指妙观察智。

注④：隐士禅定不依书本知识，寻求内在的知识。智者禅定寻求感官的经验，外面的世界，因为他永不知内在的胜行。

通达无上菩提

87. 第二个练习，通达无上菩提是如此：

任何思想、观念，或模糊（或扰乱）的感情发生，既非放弃，亦不允许控制；它们允许发生，不受导引（或成型）。一俟想念发生，行者仅认知，并坚持如此，想念将被认知真相（或空），虽然未被放弃[①]。

88. 用此种方法，看来阻碍菩提道之一切，反为所用。此即所谓"利用道障以见道"。

89. 行者仅认知想念，可了解能放弃的与被放弃的不可分性，能放弃的是心，被放弃的是想念。这种解放技巧，称"练习崇高道之精髓"，或称"禅定之反面法"。

90. 心解放后，行者对于尚未认知心的真相之一切有情，生无限同情[②]。

91. 虽然，行者身口意三业，应全部贡献于一切有情，然而，一切真象改正后，不能受到不利的影响，因表面上是利己的贡献。犹如一个人用念咒的毒物，不能受到伤害。

92. 行者同情一切有情，拟实施这种练习，有下列之愿文：

菩提道上所有见，一切皆无取无舍，求诸上师垂加持，我他一切均解脱，所有情及器世间，悉为法尔三密摄[③]"

注①：此时修行口诀，除无取无舍外，还有想念不加控制，不受导引，行者仅认知想念。

注②：此即行者发菩提心，乃大悲心之流露。

注③：一切众生，为佛之身密，一切声音，为佛之口密，一切众生之知觉想念，为佛之意密。

无生瑜珈禅定

93. 第三个练习是无生瑜珈禅定，可分为三部份：一、从现在、过去及未来三时之观点分析。二、从物质与非物质（或物与非物）之观点分析。三、从单一与多数之观点分析。

现在、过去、将来三时之禅定

94. 首先，从三个时间的观点分析：

过去之想今已灭，未来之想今未生，谓今之想复云何，生而即灭唯幻空[①]。现在想念不能固定（或表明）在现在。将来想念亦然。

95. 由于禅定，始觉一切幻象如时间一般，幻而不实。

96. 一切幻象本身不存在，皆由心所示现[②]。

注①：现在想念只有记忆，由生而灭，仅在刹那之间。因此，现在想念，不能固定，亦不能表明现在。时间是连续的，无始无终的，现在不能与将来分开，亦不能与过去分开。禅定之目的，为认知现在、将来、及过去为一整体，不可分割。时间仅为幻象，幻象就是一般佛经上所说的相。

注②：心所示现之一切，皆为幻象，不是实有。练习瑜珈，始知宇宙间只有一个常住真心，唯一的真我。因含有一切种子，故示现一切。这个真心，就是真如、自性、菩提、实相、法身。人在梦中，执一切为实，醒来始知梦中一切皆空。通达无上菩提，犹如梦醒，人生如梦如幻，亦如是耳。

生、死及时间之不实存

97. 认知生、死及时间之不实存，萨啰哈大师说：

"生之为空相，虚空如天空[①]，
若离于五大，何者为生死？
故知无始来，虚空未曾生[②]，
今日明此理，感谢上师教。"

这个禅定分析，照萨啰哈大师之指示为

之。

注①:天空没有这个、那个。有情妄心,因感官而有幻象,天空则无。修习瑜珈,证得物质为幻后,则不能离开物质之生死,亦为空幻。在此时期,行者发现生、死、与时间,纯为幻象,本身不存在。

注②:菩提如同虚空,若定言有虚空,菩提非虚空也。虚空无始无终,无有边际,不可测度。菩提无相,超越时间空间。无始以来,未曾生,未曾灭。有情之心,亦为幻象,生时未来,死时未去,故生死与时间,纯为幻象,本身不实存。

心与物之分析禅定

98. 第二法,从物质与非物质之观点,加以分析,禅定如此:

有情之心,是物乎? 抑非物乎?

如谓物,是何物质组成?

如谓具体存在,是何形状? 是何颜色?

如为认知本能,将同于刹那生灭之想念乎?

如为非物,如何有不同之观点? 谁造此心?

99. 如心为物,行者于禅定后,能视作实在的。但从妙观察智的观点,心不能称任何实物,不能归入物的一类。用妙观察智分析,心不能列入非物一类,亦不能证明其不存在。因此,心既非物,亦不是非物,不能放在任何一边,因此,称为"中道"[①]。

100. 此种信念之建立,不来自演绎法、归纳法,但由于上师之慈教。此为各人自有之宝藏,能注意而不注意[②]。因此,这种教导,称为大真理。

101. 上师教深入人心,教示各人自开悟。悟自身中各怀有,举手即得之妙宝。

注①:中道者,既非"是",亦非"不是",南传佛经说:"一切是"是一个极端,"一切不是"是另一个极端。这二个极端,都是边见,离于二边,即是中道。龙树菩萨,首倡此说。空非一无所有,"非有非空"即是中道。原始佛教,虽无中道之说,释迦佛岂有不知? 因当时弟子思想,不同于后世,弟子执有,佛示之以空;弟子执空,佛示之以有。阿弥陀经说有,心经说空,均为佛当机之说,后世还有"空""有"之争,实则"非有非空"是真理,"有"是一个极端,"空"是另一个极端,离于二边,即是中道。

注②:有情之心,为一切真理之泉源,俗人不知。凡夫为无明束缚,为幻象所愚,自心不明。有情之心,即为八识。八识亦为真如示现之幻象。因八识含有一切种子,而菩提(即真如)亦含有一切,故能相应,有情可证得无上菩提。

单一与多数分析禅定

102. 第三法,从单一及多数之观点,加以分析,禅定如此:

有情之心,是一个乎? 抑数个乎?

如为一个,何能示现种种幻象?

如为数个,如何能如是? 所有之心,皆必须与真空体性不可分离[①]。

103. 如是观察,心不可数,既非单一,亦不是数。单一是一边,多数是另一边,不住二边,此之谓大手印。

104. 瑜珈行者在禅定中,除妙观察智外,无所发现。因此,大手印即实相,又称真空体性。

注①:人心为各种感觉、知觉、认知、理解、记忆、及意识之复合体。在凡夫的观点,可以分开;但在佛的观点,人心即八识,生时未来,死时未去,与法界真空体性(常住真心)合为一元,不可分割,亦真空体性示现之幻象耳。真空体性,即菩提、自性、法身、真如。

认知实相

105. 因禅定结果,一切误认为实在者,均已清除。一切皆幻,犹如魔术师所搬演之幻术也。

106. 如偈说:

我前我后及十方,随见唯一大实相[①],

依上师教幻见亡,复何所求于人者。

注①:实相即真如、菩提、自性、法身,无

所不在。六祖坛经说："心量广大，遍周法界，用即了了分明，应用便知一切，一切即一，一即一切，来去自由，心体无滞，即是般若。"

译者按：以上为离戏瑜珈，人为幻象所愚，一切皆为戏论。证得无上菩提后，方能离一切分别与边际，不住常断一切之戏论。

特殊瑜珈

107. 第二章之第二部分，为特殊瑜珈，又分为二：一、化心物为一元，不可分离；二、无修瑜珈，以俱生大手印化一切为真如。

心物一元化

108. 首先，瑜珈化心物为一元，为一整体，不可分离。物者，一切幻象也。

以睡与梦为喻，认知一切幻象，为心所示现；以水与水为喻，认知本体与幻象为一元；以水与波为喻，化一切为一元。

睡梦喻

109. 首先，以睡与梦为喻，认知一切幻象，为心所示现，禅定如此：

梦中所见一切，不离于心。同样，行者醒时所感一切幻象，无异于无生死长眠中之梦境[①]。离开示现幻象之心，一切幻象，并不实存。

110. 任何念起，我心放松而不依，了解一切外在幻象与行者心（及内在之幻象），不可分离，化成一整体。

111. 米勒热巴祖师说：

"昨夜梦中所梦见，种种不外汝一心，是即瑜珈者之师，汝诸弟子当了知。"

112. 如偈说：

"观彼三界[②]种种有，即为世界一合相[③]。"

注①：入定于此甚深秘密之境界，必须依于上师之教导。行者所知一切，事实上并不实存。由于自我之特性，真理为无明遮盖。瑜珈之目的，在除去无明，恢复自性光明。金刚经说："一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。"

注②：三界即欲界、色界、无色界，合称世界。

注③：金刚经说："如来所说三千大千世界，则非世界，是名世界，何以故？若世界实有者，则是一合相。如来说一合相，则非一合相，是名一合相。须菩提，一合相者，则是不可说，但凡夫之人，贪著其事。"此种极高之境界，早已离于言诠，故不可说。昔日有一生来即瞎之瞎子，从未见过太阳。有人告以太阳形圆如盆子，瞎子摸到盆子，以为太阳。有人告以太阳光亮如蜡烛，瞎子摸到蜡烛，以为太阳。有人告以太阳发热如火炉，瞎子摸到火炉，以为太阳，无一是对。行者不能深入禅定，犹似瞎子未见太阳，如何能说？

水冰喻

113. 第二法，以水与水为喻，表明幻象即本体，禅定如次：

所有幻象，本身虽不存在，然为本体所示现。本体不造任何事物，但示现任何事物。因此，幻象与本体原为一元，同一本性，可以水与水为喻[①]。

114. 如是修持，行者知有三个双重：极乐与空，净光与空，智慧与空[②]。三者各为一元。即是了解所有胜行经验为一整体，不可分割。

115. 如偈说：

若人全了解，一切皆一如[③]，
除此一如外，更无其他法，
所持诵一如，所观念一如，
一切瑜珈行，皆唯此一如。

注①：本体即真如，本性即真空体性。心经说："观自在菩萨，行深般波罗密多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。受、想、行、识，亦复如此。……"般若即智慧，但非第六度之智慧，乃第八度之实相般若，波罗密多，即到达彼岸。换言之，观自在菩萨入甚深之禅定中，见到色、受、想、行、识本性归定。色是物，不是颜色、女色，受想行识是精神，合称为五蕴，亦即一切幻象也。本性即真空体性，本性

归空,岂非幻象即本体乎!

注②:极乐为启迪的极乐,净光为内在的光明,智慧应作般若解,即无上菩提也。

注③:如即真如,非空非有,不生不灭也。

水波喻

116. 以水与波为喻,化一切为一整体,不可分割,禅定如次:

波由水与,同样,一切均由心所示现,而心之本性为真空[①]。

117. 萨啰哈大师曾说:

"一切皆由心生故,汝心即是汝上师。"

118. 这个真理,为一切真理之总真理,即总摄一切之一也。行者当了解此真理后,即能认知一切有情之心的真空体性,皆可结无上菩提之果也。诚如释迦佛悟道时所说:"奇哉!奇哉!一切众生皆有如来智慧德相,只因妄想执着,不能证得。"[②]

注①:宇宙间惟一的"真我",又名真如,其体性为真空。而有情之心,其体性亦为真空。此处真空,非物理学上之真空,乃非有非空也。

注②:最后释迦佛悟道一节,是译者加上去的,因原文未畅,意犹未尽。而此时所悟者,正与释迦佛成道时所悟,完全相同。

译者按:以上一味瑜珈完,境界果位已极高,我国禅宗大德,能有几人达此境界?我不敢妄加注释,故引用常见经典,以资佐证。显教经典与密宗法本,完全一致。

无修瑜珈

119. 最后为无修瑜珈,以俱生无染之无上菩提(大手印),化一切为法身。当已降服之无明,能一时清除,瑜珈修行停止,功德圆满。至此已无余道可修,行者已证俱生大手印,已达无余涅盘之境界。

总结诸法门

120. 于"转识自在法"本续中,谛洛巴祖师对弟子那洛巴说:

"此为无上菩提道,唯彼成就行者知,
道可传而不可说,亦非心缘虑可得。
我谛洛巴于此外,更无他道可开演,
以汝之心大手印,修习于汝自所知。
不必想像与思虑,不必分别于幻象,
不思禅定[①]不反省,唯一持心于不动。"

以上之偈,举本书所有法门,总包括之矣!

注①:并非不禅定,乃不思禅定也。行者不得有意于禅定,否则,必不能禅定。

第三章 结 论

121. 结论分三:一、认知并实修大手印,二、察知菩提道上之障碍及其失误,三、从理论认知并抉择实修与虚学。

认知大手印及瑜珈四种知识

122. 认知并实修大手印,行者应知四种知识:一、获得心之安止境,二、利用菩提道上之经验;三、分别各种经验并认知现证之品位(如煖、顶、忍,及世第一之加行);四、认知于其祈求之果地。此为瑜珈行者应有之四种知识。

在菩提道上察知障碍及失误

123. 处理菩提道上之障碍及失误,方式如次:从幻象所发生之障碍,应了解幻象与心为一元,以对治之。从想念所发生之障碍,应了解想念与法身为一元,以对治之。从法身所发生之障碍,应了解法身与幻象为一元,以对治之。

124. 禅定时行者可能发生三失误,贪著于受想、觉知、安止三者之乐境,应多观真空以对治之[①]。

125. 又有四种过失:一、执空过甚,应多观非有非空,空悲不二,以对治之;二、过于胶滞,心不进步,应观一切幻象,皆为真如所示现,以对治之;三、过于制念,应观能制之心,与所制之想念,为一整体,不可分割,以对治之;四、执着道之得失,应认知大手印,以对治之。

注①:受想、觉知、安止三者之本性亦空。

认知并抉择于实修及虚学

126. 从理论认知并抉择实修与虚学，方式如次：

学者于真法界心性等理论，仅闻而思，而不实地修行者，是为虚学。实修才能认知真法界之一元化[①]，实证无生[②]者才能使人信服。全部了解，就是自心明白。

注①：六祖坛经："一切即一，一即一切。"

注②：无生是未曾生，未曾灭。

藏密白教恒河大手印释

胡之真译

简　介

藏密白教"恒河大手印"是著名的大手印之一，为印度密宗祖师布谛洛巴于七世纪中叶在恒河畔对其弟子藏密白教第三代祖师那洛巴面授的密法。白教第四代祖师玛尔巴得那洛巴祖师将此颂共112句译成了藏文。三十年代，贡噶大师到内地传法，公开传授了恒河大手印颂，并作了讲解，当时，张妙定居士在江陵记录和整理了贡噶上师的讲稿，定名为《恒河大手印讲义》，这就是流传至今的《恒河大手印讲义》原本。台湾藏密研究家胡之真氏在保持这个讲稿的精华的前提下，依据可靠法本，保持原颂文不变，对贡噶上师所作的解释部分作了整理和修改；本书所选的就是胡氏的整理本。

大手印就是无手印，梵文嘛哈母渣(Mahamudra，也可译作"大象征""大印"。

大者，无所不包，至高无上。藏文译名中，于大印中，加入手字者，为尊重佛典之意。此手字，为尊称佛之手，表佛之如所有尽所有，及二无分别，空乐智慧。印者，亦表佛之无分别智(大圆镜智)，此智最上，最高，且最密，犹如印符，又如印契。谓一切轮回涅槃之法，无不一一契合于佛之如如妙智，更无一法能逾越此智以外者。

大手印有数种，最上之大手印，即恒河大手印也。无须灌顶等修，但当恭敬礼拜，承事亲近于其上师，或仅观于上师之微妙身相，即能立得证悟，如此由于恭敬顺信之心力，以依止于上师，更不借外物言诠，而能究竟了悟，以证取之大手印，方是大手印之最胜义心传也。须知上师者，本已具有无上加持力，不假方便修整，一俟弟子根机成熟，一弹指间，立即证悟，诚真正之大手印也。至若大手印四瑜珈，以专注瑜珈入门，循序以进，拾级而上，依中道而证，系方便法门，原非大手印之真实处也。但真正之大手印，必须具备大成就之上师，与利根上智之弟子，非末法时期能办。四瑜珈是科学化、系统化，现代化之佛法，适应潮流正是当机。敬礼金刚空行：

金刚空行母，即亥母，为白教之主体，口授之怙主。恒河大手印，句句皆为口授，故先敬礼之。有四义：1. 除障；2. 加持令造作圆满；3. 为利众生；4. 为善因回向众生；令皆同证大手印也。金刚之义甚深，亦表佛之无二空智，凡夫之俱生我执，须金刚智慧，方可断除。人若得金刚智，则一切异熟，空尽无余，金刚三摩地，能坏灭一切烦恼业惑而无余。又金刚者，有七义：1. 坚固；2. 精要；3. 真实不空；4. 不能断截；5. 不能破裂；6. 不可剖分；7. 无可损坏，是为金刚之七殊胜义。故常以金刚喻佛之三身四身等，能具四身如金刚，而为一切不能坏之三业，则成金刚总持之佛体矣。今此恒河大手印口授之法，实为一切金刚所由之道或乘，所谓金刚乘者是也。

空行飞行于空中，为佛教之天使，然无翅，亦不驾云。空行参加人间会供，有天眼或禅定功深者能见之，或闻其咒声。空行有男女，或称父母，男者或称勇父，女者又称为勇母。此中但云空行，意即指空行母，略去母字

者，藏文续部中之通例也。

大手印法虽无表，然于上师具苦行，
具忍具慧那洛巴，具种修心如是行。

解释：此颂是谛洛巴祖师，称谓那洛巴祖师，而启口授之首颂。谓大手印法，虽本无可表示，然汝那洛巴，对于吾谛洛上师，已具足种种苦行、难行、忍，且具足智慧，实为堪以造就之弟子，今日口授汝修心之要，应如是行之也。大手印，有言声文字之能诠，及其所诠，根、道、果、三者。所谓根大手印者，即一切众生之常住真心与佛无别，平等平等，元本清净常住。虽忽然不觉而起无明，然其真空体性，仍自明净，纵在六道轮回，终仍不增不灭。此常住真心，有时称之为本觉如来、普贤王、阿达尔嘛佛等名异实同，此一真心，即根本大手印也。红教有说，普贤王为元始佛，无庸积集资粮，净除业障。如彼海水，因风吹而生波浪，若更加以搅动，则更无澄清之时。又如空中，云雾虽起，空中云雾散去，空性仍在，毫未灭损。若吾人之心，本无明净，本自无染，则以任何方便，不能净之，以心本自无染故。所谓道大手印者，恭敬信赖于上师，而得闻于法，由闻而如理思维，得决定正见，又如理修行之，即是道大手印也。由闻思修持之结果，一旦豁然，究竟通达，证得如如不动，真心显现，即是果大手印。又根本之大手印，超乎思量言说，非凡夫之分别妄心所能了知，非凡夫之言说所能宣说，必依止于上师，而得闻于法。依止有三义：(一)依止为因，(二)依止为缘，(三)依止为加持。云何因？谓依止于上师，得闻于"不修不整不散断"之最胜口诀，依此修持，即是成就之胜因。云何缘？谓以依止故，得具足一切忏堕集资之胜缘。云何加持？谓以依止上师，得口诀之胜因，及忏集之胜缘，恒常不断，精进修持，自能获上师无上加持力，忽然于一刹那，通达根本大手印，证得如如不动。如哑子食糖，不可言表，如人饮水，冷暖自知。最要者，弟子应对所依止之上师，具至诚之净信心、恭敬心。昔西藏大德当巴桑结，有弟子求其加持，即如是说。是故于大手印道欲得加持，对于上师，应具净信与恭顺之心，则诸佛如来，即现上师之相，为之加持。譬如欲从日光中取火者，则依透镜。透镜，即弟子之信顺心，能生加持之火，以烧灭业障，而得成就也。那洛巴祖师依止其上师谛洛巴祖师，具至诚之净信敬顺心，且具不可思议之苦行难行，成为白教第三代祖师。详导论白教传授。

譬如虚空无所依，大手印亦无依境，
住于任运境界中，定从系缚证解脱。

解释：修心口诀，多以譬喻为说，此颂以虚空为喻，谓彼虚空，无边无际，无所可依，与大手印亦如同虚空，亦无所可依。故惟有依此常住真心，离一切戏论及修整，任运宽坦而安住，则决定能从无始无明，业障系缚上，得其解脱自在也。将此生灭心顿然放下，自性即自现前，刹那妄念生起，刹那慧火烧除之，此心及妄念，同时解脱故。应知刹那生灭之妄念，与非生灭之自性，本来为一整体，如海水之波、夏天之雷，(起本无起，灭本无灭)。然若未能通达任运，则仍当依白莲花祖师所著大手印法要中，前二步之方便以修之。(即切念法及纵念法，详本书大手印瑜珈法要 46～55 条。)至尊米勒热巴祖师说：不整治以为修者，要须达乎三事：(一)烦恼及妄念不整治，则堕落。(二)乐明无念不整治，则流转三界。(三)真心则不许整治：未可误会为毫不修整之理。谓修真正大手印者，于原离善恶之真心。固不得分别修整，此如山瀑流下，清浊自分，或怒流急湍自激自平。乐明无念者，即是一道清净，照寂而明定。但若烦恼妄念，炽盛发生时，又必猛提正念，厉呼一声"呸"，束使还净。若束之过紧，亦呼一声"呸"，放纵妄念，不随不止。如是者，不惟不致为烦恼妄念所牵而堕落，且使之成为助道之胜缘。至于乐受过甚者，亦必呼一声"呸"，显得无念，不是无记，更当别于外道，斯可免流三界。其第三者，真心不许整治，则为无以上诸病，而得善住于真心者，自当无任何之修整，令得任运通达，证

入菩提矣。又贡师他时口说：乐明无念三事当等持，乐特甚，流转欲界，明特盛，流入色界，无念特盛，流转无色界，此乐明无念，不得不整治也。又解，此颂首句，虚空无可依之“依”字，有“指示言诠”义，次句大手亦无可依之“依”字，有“依之作修”之义。由是吾人虽常言虚空，而虚空之真实意义，则离于指示及言诠。同理，大手印之真实意义，既已超越思量言诠，则大手印之修持，实同虚空，而亦无可指示言诠，即是所谓无修而修。第三句住于任运境界中，即是无修而修，谓如乳足婴孩，任运宽坦而入睡，则任何缠覆，悉归于法尔界中，任何系缚，决定解脱。

萨啰哈大师说：

“若能了达此真心，如同虚空，无可方物，则亦能知修者，实无可修，而一切妄念，本自无有。又如于此真心上，勿起整治之警觉，于善恶念与起时，不起爱憎，以及整治警觉，重为其染污增上缘，则此真心即得任运安定于如如不动之境。”

譬如以眼观察虚空无所见，
如是以自心观本净妙明心，
一切邪妄分别消除证觉地。

解释：此颂以虚空喻本净妙明心，本净妙明心者，常住真心也，亦即自性。吾人于明净晴空中，惟见炳炳长空，都无一物，以此喻人若能观得真心，其中原无一切妄念颠倒，即是见性成佛也。

譬如空中云雾散，本无住者及去者，
分别识浪生于心，观心本净浪自灭。

解释：空中有时现示云雾。而此云雾何来，则缘乎地面水蒸气，水蒸气所缘无非因缘所生之法，其自性本空，假有实无。当其生起，不可计执其住；及其散时，不可计执其去。依乎心起之妄念，亦复如是。妄念由何生？无非缘于种种情物为其对象，而此为对象之情物，又无一而非本无自性之因缘所生法乎！不惟倏起倏灭之妄念无自性，即此当前心念，能起所起，能灭所灭，皆无自性，且无一而能越于常住真心之外。明乎此，则立即可于常住真心，任运宽坦而定，其妄境妄念，其心识之波浪者，自亦顿灭矣。

譬如空离一切色，黑白等色不能染，
妙明心亦离诸色，善恶白黑不能染。

解释：此颂以虚空喻真心（妙明心），明其原不受任何之色染，所谓一切色者，此中但指形色与显色，形色为大小长短方圆等，显色为蓝、绿、红、黄、黑、白诸种色，吾人见此界之天空，当其明净时，惟觉其呈现一种所谓天蓝色者，则因如对法论所说，此一天下，须弥山南，皆为吠琉璃色所映显，即此天青之蓝色。实则虚空者，不惟不可言其具任何色，并且不可执计其具何颜色。纵于在某种因缘生起时，假现何色，但真空固无任何之色相，假有之色，自未尝染污此虚空。如是，善恶之白黑等业，实不能染污此真心，与此正同。此心之如来藏性，如如常住，在凡未灭，在圣未增，即是此理。此开首诸颂，何以多引虚空为喻？则以真心本体，即是虚空之体，凡所有一切之色法、心法、心所法，皆为所包摄而无余。三界唯心，万法唯识。又空生于此心中，如海面一水泡，生死涅槃法，亦不外此一心。故金刚歌咏，引萨啰哈大师之颂曰：“此心体性应求得，此如意宝我敬礼。”此心体性，即常住真心，如如不动。彼中释云：“唯此心体，摄尽一切诸法之种子，由此种子，现起生死涅槃一切法，明了此种现之法者，可得解脱；不明了者，沉沦三界也。”

譬如晴明日光照，千劫黑暗顿开朗，
本净妙心放光明，多劫轮回业障消。

解释：常住真心，本自光明，此颂以日光为喻。如日光明，能破黑暗，无论何处，纵经多年之黑暗，但得日光一照，立即开朗。且其光明，虽有时为云雾掩遮，其明体固常在也。同理，此心本自光明，本具本觉智光，纵属无始劫来，在迷众生，流转生死，轮回六道，随业浮沉，其本觉智光，则常存未失，不过有如云掩日光，一旦云散天开，则朗朗辉辉，大千炳耀。

此则犹如由不觉而始觉，始觉即同本觉，生出子净光，而合母净光也。此为成佛不二法门，自性光明即母净光，法性光明即子净光，打成一片，即证悟矣成佛矣。

虚空言说强安立，虚空究竟离言诠，
觉心虽亦强言释，究竟成就实离言。
要知心惟本同空，无余摄尽一切法。

解释：常住真心无异于虚空，然虚空之真实意义，离于言诠，无可直说。光明大手印者，虽可如上略说其表喻，又如大圆胜慧中，撷要说为一切显现诸法，一刹那由自心圆现，一刹那圆满归于自性等，又大手印法常说，轮回涅槃一切法，一一未越于法性，等等名言安立，但实际离言绝思。如入中论所谓，一切法性，应离常断等戏论分别，实无名言可立可说。又虚空者，依世谛言，尚复可言其为真实不坏，而一无所有，但欲究竟表达实相，实亦不可得也。龙树菩萨赞心颂曰："诸佛出生处，堕地狱未灭，成佛原未增，应敬礼此心。"故如虚空，摄尽一切法，此如来藏心，摄具一切圣凡种子，而为众生八识所毕具，当其相应也，世间一切，显而万象森罗，隐而一念不动，无不消归自性，世界万象，遂与吾心交相融化，无迹可寻，其中寂静光明，不可言喻。一不相应，则妄心妄境，相与判然，世界又复脱露而出，故知世界者，我心之表现耳。虽然如是，金砂虽具金质，未即成金，必经炼冶工夫；行者虽立见宗，自非不修能证，故以下八句二颂，即示三门这修法也。（正当之修行方法颇多，尤其无上瑜珈，似乎更高更妙）。

身离诸作要闲住，语离尘声空谷音，
意离思量比对法，如竹中空持此身。
以合超绝言思绝，安住任运无取舍，
无著心契大手印，恒修决证正菩提。

解释：身修者，颂云离诸作，世间非利益诸作悉舍离外，即他种出世法，亦当离去，而唯安闲宽坦，令身安住。语修者，无利乐之世间语应禁之，乃至咒诵，亦宜休止，安静如谷。意修者，则离一切戏论思量比对之心想外，即观想警觉，亦宜休止，恰恰用心时，恰恰无心用，今令此身，上自头，下至足底，如同中空之竹筒，心等虚空，超绝一切之分别。又令等持，离一切掉举昏沉与无记，惺惺寂寂灵灵明明，无取无舍无著之心，即此定住于常住真心，即是大手印定。如是恒常修持之者，决得忽焉刹那，如暗室灯燃，光明普照，无上之涅盘自性，俱生本觉之智慧光明，全体毕现，而无上正觉之道，立时证矣。

密咒典及波罗密，种种纪律与法藏，
各个论义宗派等，皆非光明大手印。

解释：凡诸密乘咒道次第，以及修般若波罗密多之法，乃至繁多契经调伏，性相二宗，诸多派别支分，论教谈理，落于分别者，皆非光明大手印也。因其耽于多所分别，即未免执着。不独显教为然，即在密宗，生起圆满诸般次第，以及气脉明点诸法，若落分别执着，非仅不见光明大手印，且一有实执，即为光明大手印之障碍，不得显现光明。

由生分别障明印，反失所守三昧耶，
永离分别不着意，自生自灭如水波。

解释：又以分别执着障光明大手印故，以为守三昧耶，而实为破坏三昧耶，故惟永离分别，总不如意，如水生波，自流自息。

若顺无住无缘谛，即守破阇三昧耶，
若离分别无所住，一切法藏无余见。

解释：又善了达水上画纹，空中挥笔，水与空痕，云何寻迹之理，及一切法本不可住，本无可缘之胜谛，心一起于分别，即知分别无实质自性，于此为修。同样，一起于善，即于知此善无自性；一起于恶，即于知此恶无自性；乃至一切贪嗔等毒，即于知此皆无自性。以此为修，如是，毒药转成醍醐，烦恼即是菩提，不起修整，然又绝无散乱，以守护自心。能如是无住无缘，任运而不违越真心者，即是等于手执明灯，照破黑暗，即是善能守护三昧耶。又分别执着，岂惟违犯三昧耶，且未随顺一切法教蕴故，惟永离分别执着，应无所住而生其心者，方能见澈三藏一切教义真谛而无余也。如

他颂有云：

"离诸警觉与实执，亦无修气缚自心，自心无整如乳婴，随常住真心作主，妄念起观其自性，应知水波本无异，离诸实执无住边，则见诸法蕴胜义。"

若依此义脱轮回，并能烧除诸罪障，
此是教内大明灯，不修此义愚夫辈。

解释：大手印四瑜珈有四级：1. 专注；2. 离戏；3. 一味；4. 无修。以专注瑜珈入门，循序以进，修至离戏瑜珈。即能离一切分别与边际，不住常断一切之戏论，通达佛境，但尚未究竟也。唯依第一了义光明大手印之无修，而得任运安住于真心上者，即可脱轮回之牢狱，而契入菩提。若仅能一刹那而如是定者，亦可烧尽无始所积之重罪。若能澈底明见自性（即真如，常住真心），即成佛道，决无疑也。故此光明大手印，诚为教乘中第一了义之最大明灯，其有不信者，真愚人也。

彼常漂溺生死流，未出秽苦之愚夫，
应哀悯彼令依师，得师加持而解脱。

解释：吁嗟乎！流转轮回者，毫无义利唯是苦。有所作亦无义利，观心最殊胜。

愚夫无信，而常沉沦生死轮回而不能出者，有四因：1. 无明；2. 邪见；3. 贪；4. 爱。有此四因，故其沉沦生死，常在秽染苦恼而不知出要。是以谛洛巴祖师，哀悯此辈，且示大手印学者，亦应发同体大悲之心，见有如此愚人，必当令其皈依于成就光明大手印之上师，由闻而思，而虔修之，尤为切要　令其对师发起"如"佛，"即"佛，之敬信随顺心，则上师之加持力，可得入其身中。一得加持力入于其身，本觉智（真心）之光明，自动显现，而得解脱，成就菩提矣。

若离执计是见王，若无散乱是修王，
若无作求是行王，若无所住即证果。
越所缘境心体现，无所住道即佛道，
无所修境即菩提。

解释：以上正示瑜珈行者修行之要诀：瑜珈之道，有四要门：见、修、行、果、是也。见必超离一切执着遍计，方为正见中之王。修必自心毫不散乱，方为真正修中之王。行必安住于真心，无着无求，方为真正行中之王。若言果道，此必圣凡上下涅盘生死，皆能无希求无所住，真正无上之随缘不变、不变随缘，寂而恒照，照而恒寂，等同诸佛，方是果也。复次，学道行者，心驰缘观，真如不得露现，必善巧于离观而观，离缘而缘，离修而修，是为善巧观修。又必无住而住，方为善住。无逝而逝，方能善逝。无成而成，言为圆成。无证而证，方为实证。必如此者，方为大圆满菩提佛道也。

嗟乎！
于世间法善了知，无常法如梦如幻，
梦幻实义本无有，知则当厌离于彼，
舍诸贪嗔轮回法，依于山则洞穴居，
恒住无作任运境，得大手印亦无得。

解释：于是谛洛巴祖师，又喟然叹曰："嗟乎！世间法无常，如梦复如幻，本无实义谛，悉是假法无常，如梦复如幻，本无实义谛，悉是假名相。智士应了知，而生厌离心，断舍贪嗔等，轮回苦因法，往彼山岩洞，离尘清净修。恒住无所作，任运住本明，证所本无证，光明大手印。"

譬彼大树枝分可万千，
齐根倒断万千枝分萎，
断心意根生死枝分亦全枯。
譬彼千劫所集暗，得大明炬暗立消，
如是自心刹那光，多劫无明障顿除。

解释：譬如彼大树，枝分多无数，断其根倒地，枝分齐谢萎。断心意妄根，一切生死了，纵令允昏暗，一明诸暗消，刹那本觉明，照破多劫罪。虽然如是，其尤要者，令身安住，如须弥山，令心寂净澄清，不为外境所牵，随处亦皆可修。处安身不安，处静身不静，亦是徒然。坐时睁目可，闭目亦可。若心未善安止，则睁目非，闭目亦非。任运而住，心无修整，散乱无记不修整，则又非是。真能善巧安定身心而修者，不住茅篷，亦可修行，住茅篷而不免于散乱，亦无成也。

噫嘻！有心之法不得离心义，
有为之法不得无为趣，
欲达真实离心无为胜义趣，
任运持心安住明本体，
分别垢水自当返澄清，
障修诸显亦各自寂显，
无取舍心光发而解脱。

解释：引伸上段之义，更示转深之趣，于是喟然叹曰：以有生灭心之法，不能得到超离心境之义谛。以有作为之法，不能得到无为法之旨趣。若欲达到真实离心及无为之义趣者，唯当任运持心，令其安住真心，离一切缠覆。如是任令彼妄心分别如垢水者，不加搅乱，自得澄清。对一切声色等法，似能显生而障于道行者，亦置不理会，更不能有丝毫爱憎取舍，则如贼入空室，自形寂隐。如是无著之心，昭昭灵灵，一旦常住真心，曜然光发，解脱现前矣。

了本无生无始习垢净，
亡诸执计安住无生境，
凡所显现即是自心法。
超脱边执得殊胜见王，
超深广量得殊胜修正，
离断边品得殊胜行王，
能无所住得最殊胜果。

解释：常住真心，无始以来，不生不灭，不垢不净。诸法之所显现者唯此心，能见其显现者亦唯此心，究此能见所见，体无有二，惟一空寂，本自无生，即是显空、色空、明空等，双融无二之光明大手印也。此而证得之时，即是如来之身相，而一切无始以来，业习垢染，一洗而空也。故颂中接云："亡诸执计之心，安住于本自无生之境。何以故？凡所显现，能见所见，原是此一心之法，即了知其本自空寂而无生，则计善计恶，计是计非，或爱或憎，或取或舍，岂非以妄逐妄，如水已不清，更从而搅乱之，则永不能澄定也？是故要在明乎此理，不修不整，无取无舍，心体妙明，方能显发也。故颂又接云：能如是超脱一切边见计执者，即得殊胜见之王，是为见之最要口诀。修持者，亦须毫无计执，如根本智，后得智，真实修，非真实修，乃至此法彼法，或深广，或非深广，以及其他一切等量之计执。前曾云：若无散乱是修王，今再转深，示以越深广量等，方为殊深修之王，盖必如此，方能无散乱也。复次，前颂示云：若无作求是行王，今则转深，示令离断边品，方得殊胜之行王，离断边见品等，方是无作求之正义，否则又恐行者落入偏空。无所住道是佛道，前颂亦已言之，今颂进云：能无所住得殊胜果，则前颂为开示要门，今则进示深入此要门，以致究竟得果证之地，故当与前颂合参之，而善得祖师之至恩意也。

行者初得觉受如瀑流，
中如恒河畅流而闲缓，
后如平水子母光明会。

解释：以上三句，修自性定之境界也。恒河大手印，为上上根器之行者而说，兹为非上上根器之行者，开方便之门。善慧根器之行者，初修持时，妄念纷腾，如瀑流之觉受，较诸未修之时，妄念增多，烦恼特盛，因开始认识其前所不自察之妄念故，当先修切念法，继调以纵念法（参阅大手印瑜珈法要 45～49 条）。善修业者，过此队段，进入第二步时，自能进而觉受其想念，如恒河畅流之水，视瀑布之倒泻急湍，缓和多矣。（此为一心不乱之境，尚是入定初步，距成佛尚远。）但仍不免波浪起伏，思潮动荡，此则善巧运用种种修行口决（如不随不止，无取无舍等，详见大手印瑜珈法要），精进修持，达到风平浪静水面如镜之境，心已绝对安止，但尚未成佛，仍当精进修持，不及发放其子净光，与母净光会合为一，即得证矣。如上修持，以其要在无著无缘，无求无作，而唯任运安住于本明净妙故，亦不固定时缘处缘，及事境等，行住坐卧，皆可修持。

劣慧异生未堪善安住，
可于明点气脉诸要门，
以多技分方便摄持心，
调令任运安住于明体。

解释：然有劣慧根器，未可于无缘无作等而善安住者，或缘木石佛像，或缘月轮吽字，乃至明点、金刚诵、宝瓶气等法，以作修持，令心得专一安止，而显生契入本觉智之光明。

若依业印增现空乐明，
须知加持双运之福智，
导自顶轮缓降不可泄，
渐提令遍全身一切轮。

解释：若为特具堪能之异生，为合增长其觉受暖相空乐等，则可依其业印，此之方便，即欲乐定（就是双身法）诸大德开示多云：欲乐定重在气功，人之选择，尤为严格，多生过患，不易修习。且助长对治之法甚多，亦非必从事于此，乃能成佛。至助长之大者，莫如忏罪积资，即所以集福净障，是又非励力于修金刚萨埵，及上师合修法两仪，不为功也。此根桑祖师大圆满禅定休息要门密记中之警诫。贡师亦口示：业印不如光明大手印殊胜稳妥。此之业印者，极难极险，详必另从师授，此但略言梗概。谓修者，最要必如法加持方便智慧，外内铃杵，各作本尊，方堪福慧双修。尤必特具不失之堪能，令菩提自顶下降，降而无漏泄，且必反提而上，散布全身，各轮各脉，无一而稍失误，更必绝对非贪，否则立堕。

查双身法始于红教，并非白教专有。红教第三十二代诺那师祖，为近世罕有之大成就，未闻有双身法之传授。我更问于吴上师，诺那祖师以单修成就。双身法之真正法统，恐早已断绝。现代有传双身法者，必为旁门左道，邪恶淫棍，读者切不可学也。且奸淫黄花闺女，法所不容，纵能逃过法律，决不能逃过护法空行，因果不爽，淫恶之徒，必堕畜生地狱也。

绝离贪故空乐明方显，
长命黑发相饱如满月，
光彩焕发力大如狮子，
愿共速得安住胜成故，
此大手印极心要口诀，
且堪能种众生恒受持。

解释：能毫无失误而修至空乐明现前者，现世即可延长寿命，面貌端严如满月，泽润如良玉，返老还童，力大如狮子，具得八种世间成就已，渐得不久证于空乐明。所谓空乐明者，即如如不动也。

大手印愿文释

胡之真整理

简　介

《大手印愿文》为元代大宝法王自生金刚让蒋多杰作，由当代佛学家、贡噶上师的弟子张澄基翻译并解释，台湾藏密研究家胡之真整理时又加了补充说明，文中解释部分中的括号内文即为胡氏所加。此愿文为修习藏密大手印者日常诵课之用，文中对大手印要义有相当全面具体的阐述，对修习大手印有重要参考价值。

梵文马哈母喳（Mohamudra），中文译做“大手印”。“大”是无所不包、至高无上的意思，“手印”是表记和象征的意思。据西藏传统的解释，“大手印”就是大表记的意思，如像国王所颁布的法令，皆有他自己打的手印为凭信。凡有国王手印、凭信之敕令，无人敢违反。此法所彰之理、所示之法，包含一切，超越一切，为一切法门之上，故名大手印，如同国王手印之具有最上之权威一样。梵文（Mudra）母渣，除了手印外，还有“象征”的意思。因此马哈母渣，也可译作“大象征”（The Great Symbol）。一切语言，只有表诠的作用，只能代表或描绘所诠之理、所言之事。而不是某一事或某一理之本身，描述外境时，语言文字，尚且只有代表或象征的作用。描述离绝言诠之现量内心境界时，任何语言文字当然更嫌不足，最多只有象徵的作用。这就是“大手

印"或"大象征"的意思。大手印愿文，是依据"大手印"之理而造的一个发愿文。这个愿文，是可以作为日常课诵之用的。

上师本尊坛城诸圣众，十方三世诸佛及菩萨，

悲念于我由我所发愿，助令如意成就祈加持。

我及无边有情之所作，离三轮垢身心清净业，

如彼雪山清溪所流水，愿皆汇入四身佛海中。

解释：此二颂意思明显简单，不必解释。为便利初入佛学之诸者起见，把几个术语，简单解释一下。

十方——东、南、西、北、东南、西南、东北、西北、上、下为十方。

三世——过去、未来、现在为三世。

三轮垢——能作、所作、作业三者为三轮。众生一切思想行动，皆不能脱离此三轮。因此三轮而流转生死，此三轮为生死悬患之根本，故名为"垢"。

四身——普通大乘佛法，通说佛具三身，即法身、报身、和化身。密乘学者(白教说法)，于三身之外，别开一法界体性身。此身并非在三身之外，另有一身。只是在法身报三身，无差别上，立名为法界体性身。无论说佛三身也好，四身也好，皆不可作死硬的看法。三身或四身，亦无非是佛身，几方面的德相而已。

乃至未得如此果位时，所有一切生生世世中，

不闻罪业苦恼之名词，愿常受用善乐之法海。

具信智慧精进及暇满，遇善知识口授得心要，

如法修持无诸中断障，愿受法乐生生世世中。

解释："如此果位"是指上句所说，四身佛海的四身。此颂阐明，如果我们不能即生成就，那么希望在未来生生世世中，都能遇到一个学佛的好环境。希望在那个环境里，我们连罪业、痛苦、和烦恼的名字，都听不到。不用说烦恼、罪业和痛苦的事实了。希望在那个环境里，我能时常享受至善至乐的佛法大海。希望在那个生命中，我是一个具有信心、具有智慧、具有精进、具有"闲暇"，和具有圆满学佛条件的人。希望在未来的生生世世中，我都能遇见很好的上师、善知识，传授给我修持的口决心要。希望在修法的时候，没有中断障碍。在未来的有限生命中，希望我都能时常受用法乐。

闻圣理量解脱无知障，思维口授永灭诸疑问，

修生光明如量证实相，三种智慧显现愿增长。

解释：圣量即圣教量之简称，圣教就是佛说的话，依据佛所说的话，为判定一切之依据、和标准，故称为"量"。"理"就是吾人的先天理性，依靠吾人之理性，来衡量和判断万事，就叫做理量。其他宗教以教主之言训为绝对的依据和标准，不得有丝毫之怀疑或违反。佛教则不然，佛陀教人，除了依据佛说的训示外，还要依靠自己的理性。连佛所说的话，也都应该经过理性之考验，才予以接受。闻圣理量解脱无知障的意思就是还不能除灭对某些问题的疑问和迷惘。因学佛人在道上所遭遇的实际困难和疑问，还有待于"思维上师之口决"，方能得到解决，这就是闻慧和思慧。第三句"修生光明如量证实相"，是说依闻慧及思慧作基础，然后进而实修。由实际修持，就能如量证得不可思议之实相境界，也就是这闻思修三慧中，最殊胜的修慧了。

离断常边二谛根之义，离增减边殊胜道资粮，

离轮涅边二利之果胜，于彼无错谬法愿常遇。

解释：此颂在说明大手印之根、道、果，或"因、道、果"。佛法虽然如大海一样之广博，但可由"根道果"三字概括之。举例来说，小乘佛

法则以出离心为根，四谛为道，阿罗汉为果。菩萨乘则以菩提心为根，六度为道，大菩提为果。然则大手印法，以何为根、为道、为果呢？大手印以绝对真理、离边之中道为根。以法尔现成之心性，不增不灭、不假造作之道为道。以圆满自利利他之大无住涅盘为果。众生所有诸见，或众生对真理的看法，因为实执的关系，不是堕入"常"边，就是堕入"断"边，或是堕入既常又断之边。大手印是开显法尔心性之法门，所摄一切法、一切理之本来心性。如果一定要用文字来说明，可以由世俗、胜义二谛来说明之。依胜义和世俗二谤所显之真理，即离断二边之中道妙义。此离中道，即是大手印法所依据之根本理。亦即大手印之"根因"。大手印之修道，与其他法门不同：不加整治（不整治就是妄念来时，不随不止），不加作意，（作意就是警觉），宽坦保任，此明空之心性，即是修道。所以称为不增不减之道。此法尔心性，彻底开显，即名为成佛。并非离开此心，另有别佛可成。因为此不似小乘之一味断舍烦恼，渴求涅盘。而是在开显（unfold）本来现成之佛心。所以证得之果，不为有余及无余涅盘所限，而得成就与法界同体之大无住涅盘。

净体明空双运之体性，能净金刚瑜珈大手印，

所净忽尔迷乱之诸垢，愿证净果离垢之法身。

解释：众生本具之"佛心"，非一切语言，所能描述。远离一切有、无、能、所、此、彼等之戏论。但是为了开显此理，使众生能了解和趋入此法，所以仍不得不假借语言和文字。一用语言文字，就必须随顺众生心识所惯用的，能净、所净、净体等等、一套思想形式。大手印本来离能所、绝戏论，那里有什么能净、所净、和净体。为对众生说明此理，不得已耳！此颂简单释之，即是：在本来现成之清净本体明空双运的心性上，用能扫荡一切执着之"金刚瑜珈大手印"观法，就可以净除那率尔无根的烦恼，和无明等垢染，而现证清净离垢之法身了。

于体离诸增益为定见，守护于彼无散为修要，

一切修中此为最胜修，愿常具足见行修三要。

解释：于明空之心性，当下承当，离一切增益，即是"大手印决定见"。此与中国禅宗所倡，当下即是，不可头上添头，完全一鼻孔出气。修大手印，只要不忘失当下明空惺寂之一念，勿散乱即得，别无巧妙神奇之其他修法。于行住坐卧，日常动静中，不离这个，就是最殊胜的"行"。这就是大手印的见、行、修三要！

一切诸法为心所变现，心本无心心之体性空，

空而无灭无所不显现，愿善观察于体得定见。

解释：此颂义理亟为明显，本无需注解。但是此颂可提醒吾人一极有趣之问题，现在不妨谈一谈。讲教理的佛学家们，一辈子在唯识、中观、空有性相中，兜圈子。兜来兜去，兜到最后，就把他们的心得，拿出来"判教"了。有的判整个佛法为小、始、终、顿、圆；有的判为藏，通、别、圆；有的判为空、有二大系；有的判为什么真常唯心，法界圆觉、缘起性空系……等等，费尽九牛二虎之力，把佛教思想作有系统之分类，但此颂之语气，到底是唯识见呢？还是中观见呢？严格说来即非唯识，也不像中观。因为普通那些判教的方法，虽然都有贡献和益处，但因判教的人，缺乏证量功夫，说来说去，心是隔靴搔痒，似是而非的居多。这些咬文嚼字，钻研名相的佛学家们，碰见嘻皮笑脸的禅和尚，就没奈何了。禅宗真是一个四不像，却又像是一个不易调驯的野猴子。你说他是"顿"教吗？他教你脚跟点地，坐破蒲团去。你说他是"渐"教吗？他却说一念顿悟，即与十方诸佛，一鼻孔出气。（禅宗虽系顿悟，但须深厚定力基础，没有定力，如何能悟？要修定力，当然要坐破蒲团。）你说他不够"圆"吗？

他横说竖说、解脱自在说，狂说颠说、不思议说，处处表现他的圆。你说他标榜万法唯心，应该属于唯识吗?他一路不理会五法三自性、八识二无我的闲言剩语。你说他是真常唯心吗?他却说："佛之一字，我不喜闻。"，"万法归一，一归何处?"其实并非这些大手眼的宗匠们，有三头六臂八舌九鼻，只不过作文字牛马的佛学家们，到此原形毕露，处处捉襟见肘，遮不住他们的猢狲尾巴而已。说到此各位读者，不妨伸个懒腰，把一切知见，连同这个劳什子的什么大手印、小手印，一并丢却。若有一毫毛在，打成肉泥烂浆喂狗吃，岂不痛快哉!(禅宗确是又圆又顿之法门，自性光明，刹那显现。但随机演教，无一定之法也。详禅宗与大手印四瑜珈之比较)。

从本未有自现迷为境，由无明故执自明为我，

由二执故流转于诸有，愿断无明迷乱之根源。

解释：此颂说明众生流转生死的二大因素。一是被观缘之外境显现，一是能观缘之假我心识。由此能、所二执故，而流传于三有之中。无明迷乱的根源，也就是此能、所二执。乍看此颂，颇似唯识家口吻。仔细研读就觉得不全为唯识，较唯识说得更透澈明晰。"从本未有自现迷为境"，是说一切外境，本为自心所显现。众生不明这个道理，反而执着外境，以为实有。实际上外境是没有的，所谓外境者，真正说起来，不过"自现"而已耳。既然外境就是自心显现，为何各人所具外境相同?红教吴上师润江开示："凡具妄心者，皆谓之众生，亦谓之有情，众生多至无量无边，我祗其中之一，我心能现我世界，一切众生，亦莫不各现其世界。我所现者，应如我之幻梦，他众生不能相知，他众生所现者，亦应各如一己之幻梦，非我所能知，而事实上彼此身形乃能互见，且复有山河草木等无情器界为众所共觉，抑又何也?曰此同分妄见使然也。夫有一墙于此，能碍我身，亦能碍他人之身，为各起妄见，适相契耳，非实有墙之存在。如以墙为实有，彼赵襄子安得见石壁之人出入自如耶(出自列子)?一墙如是，一切器界，可以类推，质言之，同一世界之众生，环界能相符合，必大众妄见从同之分量，不能逾最低之限度，即逾限度，则不能入此世界，而附于所能合格之他世界矣。"这好像是在说唯识(指自现)，但一注意"从本未有"四字，就知道著者(大宝法王自生金刚)的主张，绝不限于唯识。自现不是"依他起之有"，而是"从本未尝有"的。从本以来，实未尝有此自现之假境，已经得明白白的说明了"无生空性"的义理。此颂和前颂，都明显的表示著者的思想，是融合中观和唯识的。但是我们不要忘记，自生金刚，不仅是一位大学者，同时亦是一位大成就者。其思想当然不受唯识或中观的限制，据译者(张澄基)的看法："从本未有自现迷为境，由无明故执自明为我"二句，)全系著者修证现量所流出的话。不像是普通学者，融合唯识学和中观学所发之议论。第二句，"由无明故执自明为我"，是颇有深义的。众生所执着的"我"，说明明晰一点，就是那个"自明"的心识。识学家也说"自证分"，乃心识之自体。大手印且更明显的说明了所谓"心"(有情的妄心)者，不过是此"明朗"之自觉相而已。此"自明"本身，空空如也。本无一物，亦无能所或我法。但无明习气，却把这个"自明"认做为"我"。此执外境为真实之所执，和执"自明"为真我之能执，这两个难兄难弟，与风作浪，才闹出这一场疲劳的生死公案出来!

一切是有诸佛亦不见，一切非无轮涅众根因，

非违非顺双运中观道，愿证离边心体之法性。

解释：此一心之本体，即是诸法法性，其性质非有非无，离一切边际。故曰：佛亦不见一切是有。众生一听说，一切是有不对，马上就会想到那么一定是一切非无，孰不知即因此一切非无之有见，才会造成空花水月轮回

涅盘来。绝对的真理,是有不二,非违非顺的双运中观道。亦即离一切边之心体法性,此颂藏文原文,若直译出来:应为"一切非有诸佛亦不见,一切非无轮涅众根因。"如是则不易说得通,且不适此处之语气。手边无西藏各家对此颂之注解及评论,故无从断定是否原版有错误之处。为了通达起见,我(张澄基)把原经改译为"一切是有诸佛亦不见。"此颂第三句"非违非顺"四字,也颇为要紧。众生的思想形态中,有一个"不能既此又彼"、或"非此即彼"的形态,亦即逻辑中所谓的排中律。众生的思想形态,认为不是这个,就应该是那个。这个要是对的,那个就一定是不对的。这个是好的,那个是坏的。这个法是高的,那个法是低的。这个是顺佛法的,那个是违佛法的……。这一套都是众生的妄想分别,有证境的人,都看见一切皆是道。鸟语花香、小桥流水、天堂地狱,无非是道。此圆妙境界,固不是"违",亦不是"顺"。"难难难,十担油麻树上摊,易易易,百草尖头有春意"。正是此非违非顺,不即不离的圆妙境界之最好说明。

即此云者谁亦难描画,非此云者谁亦难遮除,

此离意识法性之无为,愿劳究竟正义得决定。

解释:此离戏论、绝思议之心体,亟难描摩得出来。譬如你要对非洲刚果森林中原始土人,说冰淇淋,如何如何好吃,他是无论如何不能了解的。此离言心体,极难描画。只有自己亲自经验,直接体会才行。所谓如人饮水,冷暖自知是也。因此谁也不能肯定的指出说,心体就是这样这样的。但是此广大心体,摄尽一切法,遍满一切处,因此谁又不能说:"这个不是心体,或那个不是心体"。总之,超越意识之行径,不能正面去肯定他,也不能反而去否定他。即一切,离一切,如是如是。

由不知此流转轮回海,若证此性离此无佛陀,

一切是此非此皆无有,愿证法性一切种要义。

解释:由不了知此离戏心性,所以流转生死大海中。要是明悟此心以后,就知道离此心性,别无佛陀可成。此心远离是、非、有、无等戏论,为诸法之本性,亦为一切之根因,故名为"一切种"。此点需要详细说明,尤其是"一切种"这个名词,需要解释一下,以免误会。藏文"滚依"(Kuin Gzi)可译作一切种,或"一切根"。一切种识,藏文也叫做"滚依朗写"。(Kuin Gzi Rian Shee)但"一切种"在此处,当然不是第八识的意思,更不虑外道所说的"神""我"……那能生万法的宇宙根因。此处所谓滚依,也许不应该翻作"一切种",而应翻作"一切遍"更好。佛经中常有"一切从法性生,从法性灭"之类的话。这种语句,若不仔细推敲,就可能误解径文的意思,把佛法中所讲的法性、真如等等,认作能生万法的亲因。如果则除了名词与"神我""大梵""上帝"不相同外,在义理上,实毫无区别。这一类的话,应该从横的方面来看,不应从纵的方面来看。从纵的方面看的意思,就是把真如法性,与因缘转变之法,认作因生果的关系。如果这样则真如法性,如有实体,能生万法,与外道及哲学之一元论,又有什么不同呢?从横的方面来看的意思,是说应该了解法性真如,不离因缘法而独存。亦惟有在因缘转变之法上,方能彰显真如空性。至于佛经所说:"一切法从法性生"的意思,用一个譬喻来解释,就好像是虚空与因缘法的关系,一切法生灭,各有其亲因与增上等缘。但其生灭变化,皆不能脱离虚空。因此,从某一方面的意味来说:亦可以说诸法从法性中生,从法性中灭。因为这个道理,译者以为"一切种",也许应译为"一切遍"较佳。(我未证菩提,对于以上一段文字,不敢妄加批评。"

显现是心空者亦是心,明达是心迷乱亦是心,

生者是心灭者亦是心,愿知一切增损皆由心。

解释:此颂明显,无需释解。但意义极为紧要,说中了佛法,尤其是心地法门的要点,请读者注意。(此颂用了七个心字,均指生灭之妄心。)

不为作意修观所垢病,亦离世间散乱缠绕风,

无整安住本体于自然,愿得善巧护持修心义。

解释:大手印愿文,从这颂起,以下多半讲实际修法。首句,"不为作意修观所垢病",就是大手印实际修法的要诀之一。修大手印第一步,要上师指示弟子之心性。于当下一念,有所领悟后,以后只要保住此明空之心体就行了。若起作意修观,就是头上添头,不但多此一举,而且成了垢病。在不为作意修观所垢病后,坚接着第二句马上说:"亦离世间散乱缠绕风"。不作意来修观,并非叫人跟着世间散乱跑,或随着世间缠绕转。任运腾腾的觉受,是与流放散乱大不相同的。第三句,"无整安住本体于自然",是大手印法最要紧的的口诀。译者(张澄基)的意思,此句若能改为"无整宽坦安住于自然"更妙。赶入心地法门,别无巧妙。宽坦不加修整即是。松松的任运安住即得。(宽坦二字太抽象,行者无法捉摸。不加整治就是想念起时,不随不止。)修道之人,若能体会到了宽松和不整治之要妙,他就离明心具性不远了。(此时尚在入定初步,离明心具性还远。)话虽如此,若无上师直接指示或示范,宽担恐怕不是一件易事,不整治尤其困难。除了大手印外,其他一切持咒、念佛、观想、礼拜、诵经、打坐等等修法,皆是有作为的"整治此心"之法。大手印直指当下一念,宽担任运,不加一点整治,不着丝毫气力。本来现成的空性,自然会慢慢的显露增长,用不着作意的去做什么"空观"。请试想此理:空性或佛性,如果是本来具足的,如果不是吾人新造的,那么何必要去"修观"呢?想个法儿认识它,认识它以后,熟练它、扩大它、圆满它不就行了吗?这真是大手印法的高妙处,这真是一切诸佛的秘密心要,最殊胜、直接的无上口诀。(大手印法的修法,是以无制妄,固是殊胜,而持咒、念佛、观想、打坐等法门,是以妄制妄,因空性佛性,不易认识,故借此法门。诸佛菩萨,普渡众生,各随机缘,故有种种法门,不可偏废也)。

粗细妄念波浪自寂静,无乱心之河流自然住,

亦离昏沉掉举之泥垢,愿得坚固不动禅定海。

解释:依大手印见,一切皆是道。那么修行人,是不是需要伏灭妄念呢?俗语说:"少说一句话,多念一声佛,打得妄念死,许汝法身活。"这句话到底对不对呢?在实际修行上来说,这句话真是金玉良言。但是在"见地"上来说,这句话就大错特错了。大手印见是要了知妄念即是法身。当然不必伏灭妄念。哈……哈!人要是真的把妄念打死了,他的法身恐怕也同时打死了,(妄念是打不死的,证悟的境界是如如不动,不动者,妄念不动也。动则妄念生,静则妄念灭,如何打死妄念?)能在妄念上显现空性,才是真正的大手印。但是,在实地修行大手印时,已得大手印具之人,虽不以妄念为碍。但是由于保住心体之串习力,定境自然慢慢增长。因此粗的和细的种种妄念波浪,就自然的平静下来。此心如平缓之河流一样,闲缓安住。此时明空一味,自然无昏沉和掉举之弊发生,定心广大坚固,如无际之大海一般。又普通修习心地,大概有三个阶段,第一是觉得妄念汹涌澎湃的阶段,第二是闲缓安住的阶段,第三是能所双亡,本觉与始觉合一的阶段。谛洛巴祖师在恒河大手印一书中说:

"行者初得觉受如瀑流,

后如恒河流水渐闲缓,

终似河水入大海子母光明会。

这是一个很生动的对修行次第境界之描写。(这是修自性定的境界,第一句指初修持时之境界;第二句指入定之初步;河水入大海

指深定之境界；子母光明会即证悟成佛也。）总之，仅有大手印见而无定力，也是不易深入的。一味狂禅不修静定，也是极可悲悯的事。

数数观察无可观心时，宛然洞见无可见之义，

永断是耶非耶之疑念，愿自证知无谬自面目。

解释：此明空双运之心性，虽无可观察。但修习大手印之人，于放松宽坦之际，应时常观照此心。数数不断观察的结果，就会洞然明见无可见之义。至此永断是耶非耶的一切疑惑，而彻悟自己的本来面目了。

观察于境见心不见境，观察于心心无体性空，

观察二者二执自解脱，愿证光明心体之实相。

解释：趋入大手印，有两种办法。一种是顿入法（恒河大手印），即上师于传法之时，即指示弟子之心体，弟子有所领悟后，然后再去习定，以熟练、扩大、和圆满指示心体时，所得之大手印见。（没有定力，如何能悟？）另一种是渐入法（大手印四瑜珈），即先修禅定。有了相当的定力后，再观察外境和内心住于何处，从何处来？往何处去？性相如何？是一是异？然后观察外境的结果，会如量证得"见心不见境"之觉受。再返观内心，就会证得"心本无心体性空寂"的觉受（离戏瑜珈）。这样深入的数数观察，能缘之心、与所缘之境，能断二执，自然就会解脱了。顿入和渐入，各有长处。顿入的好处，是睁开了眼睛，心中有把握。但坏处是顿入之人易堕狂慧，或为理障所蔽，反不能透脱。（顿入之法，必须有上上根器之弟子及大成就之上师。上师具有无上之加持力，弟子因加持而有定力，上师观察弟子根机成熟，一弹指间，而能究竟了悟。弟子如无定力，恐释迦再世，亦无法令其了悟了。）渐入之人如有明师时常指导，则有了定力的基础。一旦经师指示心体，其悟入多半较深，其觉受亦较为坚固。西藏祖师教授学人，并无定法。视学人根器之不同，而决定其所授之法。

此离意者即是大手印，此离边者即是大中道，

此摄一切亦名大圆满，愿得决信知一知一切。

解释：这个明心见性的心地法门，有许多不同的名称，在一般的大乘佛法讲来，叫做般若波罗密多。在禅宗里，又叫做祖师禅和如来禅。在西藏也有许多名称，如像大手印、大中道、和大圆满等等。这一切不同的名称，并非表示各种不同的法门。实际上是一样东西，有许多不同的名称罢了。大手印并无奇特之处，此一颂就是要说明此理。它说：这个明空双运的心性，为什么叫做大手印呢？因为他是超离心意识之行境的。为什么叫做"大中道"呢？因为他是离一切有、无、断、常之边的。为什么又叫做"大圆满"呢？因为他是包含一切、摄尽一切的。修学大手印的人，应该具有"知一即知一切"的决定信、与决定见。

无贪著故大乐续不断，无执相故光明离遮障，

超于意识任运无分别，愿无间修离勤之修持。

解释：修习禅定若能上道，自然会有身心轻安（轻安不是安），安乐愉快的觉受。禅定之乐有许多种，有的是因心分调柔而起的乐，有的是气脉所引生的乐。有的乐浅，有的乐深，有的乐在局部发生，有的遍及全身体，种种不同。这些"定"乐，严格的讲，都不能称为"大乐"。最大的"乐"，要离贪著才能得到。修大手印不着一切相，宽坦全放，自然会离贪著。离贪著故，殊胜的无漏大乐，自然任运生起。生起后即能相续不断，昼夜六时，恒在大乐之中。又因为修习宽坦全放，所以自然离执着。由不执着诸相，心性光明，自然就会透过无明遮障，任运显露出来。以上解释第一第二两句，下面讲第三句："分别"是一种"心识之着力（effort）"，本质上是一种心识用力的紧张状态，因此一说分别，就决定不是任运。任运

是决定不与分别相应，而是与无分别相应的。因此第三句说“任运无分别”。此任运无分别之境界，自在腾腾，走路时一似离地三寸，踏在虚空中一般。心无挂碍，亦无分别，到此境界自然离一切“勤勇”、离一切整治、无间自在、无间解脱矣。

贪著善妙觉受自解脱，迷乱恶念自性法尔净，

取舍得失平常心原无，愿证离戏法性之义谛。

解释：修禅一遇善妙境界，就不自主的会高兴、兴奋、贪恋这种快乐的觉受，希望时时不离开它，这是一种很大的过患。（这种善妙境界，不是自性定，修自性定，才能证无上菩提。）西藏祖师们说：贪著“乐”的觉受，就会生欲界天（此时尚未入定）。贪著“明”的觉受，就会生色界天（入色界四禅定）贪著“无念”的觉受，就会生无色界天（入无界四空定）。因此修禅定的人，若不能超脱这些善妙的、乐明无念之觉受，一定仍会在三界中流转，不能出离。修行人如果在因地上，没有深厚的般若见。或在般若空慧见上，薰习浸润得不够深切。他绝对是很难从善妙的定乐中，超脱出来的，因此修大手印的人，一定要在般若空慧学上，下一番功夫。多闻深思薰习浸染，这样才能于“贪著善妙觉受”中，解脱出来。第二句“迷乱恶念自性法尔净”，是说大手印学人，对于一切迷乱恶念，不必刻意遮除。迷乱恶念若起，稍加观照，或甚至不加观照，即会在明空心性中法尔清净。无明与妄念，本自无体无根，何劳遮除？若因无始习气之串习力，迷乱妄念，会数数现起，亦会自然的于明空心性中，法尔解脱！第二句著者（自生金刚）提出一个极有趣的名词“平常心”来。这个名词与禅宗所倡的“平常心”完全一样，藏文“Tal Ma Shee Pa”直译成：中文，真是不折不扣的“平常心”三个字。真理真是不分国界、种族、时间、空间的；真是具有普遍性的法尔常恒的。藏传大手印法，与中国禅宗，不但在本质上相同，连用的许多名词都是一样的，这真是非常有趣的事。（恒河大手印与禅宗均为顿教，几乎相同，大手印四瑜珈是渐教，只是修行技术与禅宗不同而已。到了近代，禅宗盛行参话头，岂非专注瑜珈乎！）

僧问赵州：“如何是道”？曰：“平常心”是道。此当下一念，不加造作，不加整治。空裸裸、明朗朗的心，就是平常心。此“平常心”于一切时，法尔现成，没有什么取、舍、和得、失。这个平常心亦就是离开一切戏论的法性义谛了。

众生自性虽常为佛法，由不了知无际堕轮回，

于诸苦痛无边有情众，愿常生起难忍大悲心。

难忍悲用未灭起悲时，体性空义赤裸而显现，

此离错谬最胜双运道，愿不离此昼夜恒修观。

解释：修大手印绝不堕入空无，如果大手印修得好，大悲心是一定会任运生起的。以上二颂，就是阐明这个非常要紧的道理。禅宗说：“大事未明，如丧考妣。大事已明，如丧考妣。”也就是这个道理！（禅宗修自性定，自性定无善妙境界，故无乐。一心不乱之定境，不是没有痛苦，也许较不定之人，内心痛苦更甚。）大事未明时，一心求道，艰难多阻，心中嗒丧恍惚，如丧父母一样。所以说大事未明，如丧考妣，这还易懂。但下句，大事已明，如丧考妣，就费解了。译者（张澄基）认为大事已明，如丧考妣的意思，是无分别智显现时；（此时已悟，但未证果，尚须修持。）大悲心会不假思维造作，任运生起‘参阅大手印瑜珈法要90至92条。其悲悯众生之情，如同丧却了父母一样。所以说大事已明，如丧考妣。后一颂第一句第二句，应联贯一气读下。此两句意义，颇为紧要。“难忍悲用未灭起悲时，体性空义赤裸而显现”。是明显的说出，在难忍的大慈悲心，正在现起的当儿，体性空的境界，会

赤裸裸的显现出来。也就是说悲智的兴起，常是同时的。这个悲智双运的大道，的确是最殊胜、最正确、离开一节错谬的至上法门了。

由修所生眼等诸神通，成熟有情清净诸佛刹，

圆满佛陀胜法诸大愿，究竟圆成清净愿成佛。

十方佛陀菩萨大悲力，所有一切清净善业力，

依于彼力自他清净愿，愿得如法任运而成就。

解释：由于修习禅定之力，天眼、天耳、他心、神足、宿命等神通（还有一个神通是漏尽通。）会渐次生起。有了能兑现的大神通力后，利益众生，成熟有情，自然就方便得多。依修习大手印所得之大解脱、大神变力。自然能够遍满十方世界，作利益一切有情之事业，而圆满诸佛之大愿。神通一事，本无足轻重。宏法度法最要紧的事，当然也不是神通。但是有证境、有成就者，不希求神通，神通亦会自然得到。过去有修证的大德，如达摩、慧能、石头、隐峰等，都有不可思议的神通。但这些人，也从来不以神通标榜。这才是西藏大手印和我国禅门，值得令人钦佩的传统与宗风！（行者发了神通，往往数日内可证果。但我看到二个人，发了神通，就是不证。因此，证果的人，一定有神通，而有神通的人，不一定证果。没有神通的，绝不会已证悟）。

藏密白教明行道六成就法二种

简　介

藏密白教六成就法为藏密大法，其内容几乎囊括密法各方面的精华。本法亦为西藏白教24代祖师珀玛迦尔波喇嘛所创，八十年前，由不丹诺蒲喇嘛公开，锡金达至桑杜格西喇嘛译成英文，美国伊文思·温慈博士收入于《西藏的瑜珈和秘密教义》一书，汉译本有张妙定和胡之真二种。现均选入本书，可参照学习。

六成就法是六种密法之汇集，其中灵热（即拙火定）成就法和幻观成就法为其他四法之根本。六法可任选一、二种修习，而三三九风箱式为必修。

张妙定译本

前　言

佛说一句法，为度一切心，若无一切心，何用一切法。诚哉斯言也！众生一念不觉，所以万虑齐彰。

三毒开四生之门，十使引六道之路，五尘障成作之智，六思蔽妙观之境；致使大圆失光明之元照，平等转憎爱之情想。由是轮回七趣无止，互转九月何休；往来火宅无安，漂流苦海何极。如斯痛苦，谁能拯救。唯我释迦世尊，慈悲哀愍，为此因缘，出现于世，观机设教，应病与药，用大无畏之戒定慧方便，救济离苦，现至威德之法报化权巧，善诱得乐。

教分小大之乘，法开显密之宗。普令饶益，法界有情，随根茎以证果，契因缘而解脱。虽然法门无量，定慧为本，妙行广大，止观为先。而显密中，求其圆成定慧，融通止观，堪作阿伽陀者，其唯此西藏所传明行道六成就法乎。是法简而约，精而审，条理井然，次第朗然，依法修持，必得受用。然学者于斯法，要加意著眼。

夫明行道云者，究竟本心之法也。明者、心之相也；行者、心之用也；道者、心之体也；合言之，即体相用三大之妙也。体即法身，相即般若，用即解脱，此三德秘藏之身，唯一本心所现，若能由止观而成定慧，因定慧以明一心；本心既明，德相圆矣。其功要亦在斯六次

第修习成就也。且此本源一心，佛生同体，已悟已证者，所以为大觉也。自暴自弃者，所以为群迷也。果能猛省觉悟，透出重围，既说破，又跳过，即可转识成智，返妄归真，化烦恼为菩提，即生死为涅盘，二谛融通，五行具备，方便利生，可满菩提之愿，善传心印，用续慧灯之焰。大矣哉！

明行道六成就法之妙，诚显密之要宝也。此法西藏至秘，汉日密部，尤未前闻；何幸妙定居士，得其英文译传，重译以成华文，发大心愿，公布流通，岂惟普使，修习密法者，速证本专之身，亦即所以续佛慧命，报佛殊恩者矣。然其法中观想幽玄，理事渊深，应以菩提正念，微细热习。大悲心量，精进修持。摄六根以清三业，显一心而净七支。切忌枝节横生，私心妄用，或多疑少信，一曝十寒，匪特佛法不能相应，凡诸事业，皆能成功。

至若修习是法，由浅而深，由深而妙，由妙而玄，由玄而化，豁开金刚正眼，睹破未生骷髅，即生即佛，无欠无余。何妨宣扬教典，离文字相；化导群迷，离言说相；上求下化，离心缘相；乃至出息不涉众缘，入息不居阴界。如是佛法界不可得，众生相不可得，梦幻境不可得，中阴身更不可得，不可得亦不可得。于此不可得不可得中，正好安身立命，自利利他，初亦奚用如是之葛藤为哉！其或未然者，必须安而行之，利而行之，勉强精进而行之，以其放心而已矣。用赞一偈曰：

瑜珈无比明行道　六成就法最胜要
知见不立真妙谛　何必拈花多一笑
丙子结夏　荆沙章华隐者本一盘谭

明行道六成就法

皈敬——

皈敬尊圣光荣诸宝上师足下

引端——

今于此中，开演训导微妙心要，使自本具之俱生正智，得以无比光显。须依调摄煅炼，具足金刚胜报身者之身心灵命，乃能出生。此心要有两部，一谓精勤修习于启请祈祷历代宗承，此无上心要法门诸宝上师，求垂加被之前导作持，此中不述。二即精勤修习于诸宝上师所宗承之密要法门，此复分二：一为如咒道次第共学之教示。二为诸已成就相上师，感应道交由本尊示现，亲得宗承，口耳教受，不共教学之极秘要妙。今所开演，即此极秘要妙之大纲。

共有六者成就法门：一"灵热"成就。二幻观成就。三梦观成就。四净光成就。五中阴成就。六转识成就。

灵热成就法

灵热成就分三步修习：一前行修习。二根本修习。三实验修习。

前行修习

前行修习又分五段：一观外粗身空。二观内细身空。三观身拥护轮。四灵息之训练。五灵力之加持。

第一段　观外粗身空法

观外粗身空者，已作皈依发心修合上师等，即观自身刹那变作金刚佛母。梵名"啰资啰瑜祇尼"。藏名："多杰勒卓玛"。全身红色，放射如红宝石之光明。一头三目两臂，右手擎举雪亮晃耀之金刚弯刀，扬无头上，所有一切幻想妄念，能齐根断绝。左手屈臂平胸，持人脑盖碗，内满贮红白物，以表甘露。现充分满足无量安乐相，戴五骷髅之额箍，五十鲜血人头之项圈等，共具足如常六种庄严之五种，惟除身涂烧尸灰之一种。（此云五庄严者，除所述之额箍，项圈两者外，其他三者，即臂钏并腕钏为第三，踝钏为第四，护业心镜为第五。此护业心镜，用人筋系于身前当胸处，此六种庄严品，总表六波罗蜜多。）左臂弯夹一白色长杖，此表金刚佛父之圣体。佛母裸体曼妙，如十六少女，作蹈舞姿势，右小腿向左上蜷，足心上仰，左足直立，踏压于一偃伏之人尸上，表了生死之意。智火光焰，通身围绕，于中安住。行者即如是观想自身外表，一如上述佛

母之形色，内体则观作如一红色空囊，通明透亮，乃至手指足趾之甲尖，亦无不中空，内无一物；正同用极薄红绡所鼓张之帐篷，或吹气鼓张一极薄皮膜之气球，内外红色通明。初则观其体积之大，与自体身量相等；继渐增大之，如房如舍如山，终乃大至所有整个宇宙之大，皆为所囊括而无余。如是专一心念，住此观若干之时，次则观想体渐缩小，竟小至于一芝麻，乃至几较细于一极小芝麻之微，然其体量虽小，身色肢分内外一切，仍必一一了了分明，如是专一心念，住此观又若干之时。

第二段　观内细身空法

观内细身空者，谓灵识脉道观。其法先观自身变成金刚瑜祇尼佛母，体如常人之量，其内有备具如下四相之灵识中脉道，下抵密处，上抵梵穴。四相者，谓红如渥丹之色，明如酥油之灯，直如芭蕉之干，空如纸卷之筒。脉管之大，不过箭杆，观其渐大，如棍如柱如舍如山，乃至全宇宙之万相皆可包罗之。同时自体亦观其渐渐大至无外，举体全空。惟此中枢灵识脉道，即手指足趾之甲尖，亦具为之充满贯达。旋复观其如上法，渐渐收小，至较极小芝麻而尤细，乃至观此脉管小至有若一毫毛百分之一尚不能比之微，此如教所云：

观身内空细，细至不能描。

观身内空细，细至不能见。

观身内空细，细至不能住。

第三段　观身拥护轮法

观身拥护轮者，复分三：曰正身、正息、正意是也。

1. 正身者。即著坐安身之法（见灵热发生法）。

2. 正息法。将体中陈息，呼出尽已，引入深长吸息，极令满足，乃提举膈膜，将息逼紧于胸腔中，勿令下泄，如水壶不漏。于是保持其息，至尽力能持之久。

3. 正意者。即作意观息法。呼息出时，观想无数无量之五色光芒，由一一毛孔，向外放射，充满空中。吸息入时，观想无数无量之五色光芒，由一一毛孔，吸入自体，充满体中。此随息观五色光芒，一一毛孔出入于体，各行七遍已。继则观五色光芒变成吽字，具备五色。（吽字所具五色，即表五佛之五智体。可参看吽字瑜珈法。）亦如上。由一一毛孔，随息出入于体，此亦作七遍。复次，观想此具备五色之吽字，一一变成无数无量五种身色之忿怒金刚，各各一面二手，右手舞五钻金刚棒，左手当胸作降伏手印，两足右蜷左伸而立，现怒可畏之相。然其体分之小，不过极细芝麻，观其随出入息，由一一毛孔，出入于体，此亦各作七遍。最后乃观身之一一毛孔，各皆塞驻有此无数无量之五种身色小体金刚，面朝于外，立于毛孔，犹之驻守，护卫门户者然，谓之金刚甲胄，即成就行者之身拥护轮矣。

第四段　灵息训练法

灵息之训练者，于中枢灵脉道之两侧，观有两傍脉道上，自左右两鼻孔通入，上行入脑，绕顶及后脑，分循中脉两侧，下行均抵近密处，以与中脉会合。此左右两傍脉，亦各中空，于其左傍脉管之空脉中，观有依序铺叠之十六母音藏文字母之字珠，于右脉道中，观有三十四父音字母。

观各字笔画，细于藕丝，俱作红色，依次平铺，叠成一串，连续随息出入。惟出由鼻孔，入由密处，如是一心专注，观此左右两道真言字珠串，循环交替，出入于体，同时左右替换，呼吸其息，以相应之。此犹先治沟渠，而后乃使水流无碍，是为以真言字母，加持左右灵脉道之要妙修习。

第五段　灵力加持法

灵力之加持者，于中央灵脉道中部，即当心之处，观想自之傅法上师，作瑜珈者之坐式，于其头顶，顺序逆溯而上。各于头顶，坐有此明行道六成就法之历代宗傅上师，叠成一串，如小珠一直行。其最上端为金刚大持，（藏名多杰羌）佛尊，其最下端为行者之亲教传法上师。于是至诚恭敬，诵如下之祈祷加持颂

愿求诸上师　赐予大加持　使彼四种力

悉具我心中。

愿求诸上师　赐予大加持　一切现见者
成大曼荼罗。

愿求诸上师　赐予大加持　神妙灵息力
入我中脉道。

愿求诸上师　赐予大加持　使神妙灵热
得以炽然生。

愿求诸上师　赐予大加持　不净幻化身
使得速转变。

愿求诸上师　赐予大加持　清净幻化身
使得即现前。

愿求诸上师　赐予大加持　梦幻诸填倒
使得速消灭。

愿求诸上师　赐予大加持　认证清净光
不外我心体。

愿求诸上师　赐予大加持　清净圣乐土
由转识而入。

愿求诸上师　赐予大加持　正觉菩提道
此一生成就。

愿求诸上师　赐予大加持　无余涅盘道
使我速证得。

或用如下简略文曰：

愿求上师赐加持　诸法入体成灵热。
愿求上师赐加持　诸法了达皆如幻。
愿求上师赐加持　诸法于我成净光。
愿求上师赐加持　诸法皆成净三身。
愿求上师赐加持　使我地地转上胜。
愿求上师赐加持　使我速成无上道。

如前祷已，观诸上师，一一融化，入于传法上师一人之身。而此诸圣融合之一身，又即转成至极圆妙无上安乐之净智光明，摄入充满自己身中，与已合体无二。

根本修习

根本修习者，分三：一灵热之发生。二灵热之经验。三灵热之超胜。

第一段　灵热发生法

灵热之发生，又分四：一、著坐安身。二、轻调风息。三、重调风息。四、灵热观想。

著坐安身诀云：

端坐如佛之坐，即跏趺坐。（梵云珀玛桑那）直竖脊梁，如直垛铜钱一串。伸放膈膜，令极宽松。低首前俯，令地角抵压食管上端之喉结。舌抵上腭，两手于脐以下，各以掌上屈，弯腕，令两腕外弯处，分置两跨弯际。视线取一适可之角度，即注视之，不得高低敧斜改动。且必制伏思潮，令心识惟与呼吸维系相应。其所以作跏趺坐者，为令行者不久趣入菩提道，然亦可方便作瑜珈坐式。（梵云悉达桑那）此式较舒适，法以左足跟弯入，抵近密处，而以右足加左足之上，右足跟亦弯内向，且令掌上仰，靠近脐下。传如下诀云：

著如佛之坐式，须跏趺，右加左。两手上仰叠掌，亦右加左。而平持于脐下，作弥陀印式，或仰掌屈腕，以腕背分置两大腿跨弯处，藉以支身，直竖脊椎，如直叠铜钱。张放脐膜，安适为度。地角抵喉结。舌抵上腭。注视鼻尖，或向前平视。如不能跏趺，可方便著悉达桑那之瑜珈坐式。

行者须备一禅坐之带圈，四倍头箍许大，用以上套于颈，下兜膝外弯际。令入定后，不致倾仆，此带圈谓之"禅定带圈"。又须备一方垫，一尺七八寸见方，厚约四指，内实柔物，此名禅定垫。

轻调风息

分二，即三三九之风箱式，及呼吸四种合法，是也。三三九之风箱式者，先用右鼻孔三呼吸，吸时头须随之由右转向左。次用左鼻孔三呼吸，吸时头须随之由左转向右。末次头不动，两鼻孔同用，亦三呼吸。此三三呼吸，共三作，即共作三九二十七呼吸也。

第一遍之九息，极轻细，几不自闻其声。第二遍之九息，略可闻声。第三遍之九息，不惟可闻呼吸之声，且吸时须扭动身体，使息得充分满达肺部，故此亦名为"扭息"。次：呼吸四种合法者，如诀云：

曲颈向前弯，令如铁钩式。鼓张胸腔部，令如瓦水壶。

将息紧拴系，令如弯弓弦。射息而呼出，

令如放箭式。

又诀云：

引息满息与均息，及以射息为四法。

不明四法合作者，无益有损险当知。

释曰：言引息者，于身前约十六指之距离处，想有灵息轮圈，用两鼻孔，轻缓无声，饱满引吸入体中之谓也。引息入已，务须极尽充满，达到肺之最下端。于是收束腹筋，令膈膜上提，以抵逼脑腔。同时闭气下压，使此上下不漏，中满风息之胸腔，如同瓦壶，满满盛水，而不渗漏点滴，是即满息，或云壶式息。既作此壶式已，当更力挺胸骨，以提膈膜，令其膜之中凸者，愈再上抵胸腔，同时膜之两旁，愈向下收窄，弹力亦愈大，所谓如抽弦弯弓之式。但此时也，胸腔纵已被逼于其下端之高凸膈膜，然犹一面紧之再紧，扭动胸肋各骨，愈益挺出胸腔。一面更由鼻孔吸入短息数口，使胸中风息，极尽紧满，无以复加，而各处无不极尽均匀达到，是之谓均息。息既满而且均，于是保持勿泄，至尽力能持之久。然后乃由两鼻孔，先轻微和缓，继略粗重，终乃一冲而出，如射箭，是之谓射息。此四法须合作，打成一片，所谓引、满、均、射，一气依次行之，方为完整之瑜珈息。否则无益，而反有害也。

重调风息

与上诸法大率相同，惟作时加重气力而为之。此有五意义：

谓用力以作风箱式之三三九息，所以防息之破断，一也。

用力满引吸息，令能充分达入各应到之处，二也。

肺量务令极尽扩张，俾能充分纳入风息，则灵息入体多，而灵热易发生，三也。

用力保持风息，极令满足，俾灵脉穴道，得充分摄入风息中之灵力活素，四也。

弛息时，亦用力为之，使体外及体内之灵力活素，震荡加剧，则混合交融，及引摄力亦大，五也。

灵热观想

此分三：一、外灵热。二、内灵热。三、秘密灵热。

外灵热诀云：刹那变成金刚母，专注观彼幻变身。换言之，即专注观想于上所述，刹那变体量同已身之金刚瑜祇尼母，等等表法，了了分明，则外之灵热加持具足矣。

内灵热

诀云：专注观想于四轮，犹如车轮或伞盖。释之曰：谓行者所观习于上述之皮囊空体，其中脉穴道亦中空者，乃表"法尔"一大实相之如实空也。其红色者，表大安乐也。其透明者，以其妙明无染，能豁破无明重障也。其体直者，表"生本"之树干也。（中脉为一切灵脉之大本营，在此脉道中，近命门处，有为生命本原。识种初植之"穆拉达啰"基本灵火轮。中脉由此而发生，五官百骸亦由之长养而成。故此中脉，即吾人身心灵命树之总干，瑜珈行人，由此修习，得解脱之果。）行人须观想具此四德之中枢灵识脉道，上达梵穴（即顶门），下达脐下四指之处（即命门），有穆拉达啰轮。又观此中脉，上下端皆平头；靠近中脉两傍，有"以达纳底"之左脉道，及"丙嘎拉纳底"之右脉道，如瘦小羊肠之大。上行绕脑巅，由前脑下折，通入两鼻孔下端，与中脉道会合之前，各挽一圈，如藏文之ཚ字形。又三脉道并通于脑巅之处，谓之"洒哈沙啰（顶）洽格啰（轮）"。亦名千叶莲台。此处有依止中脉为轴之三十二支脉道，向下俯张。于喉际有"微素达洽格啰"之喉轮，亦有依中脉为轴之十六支脉道，向上仰张于心际。有"阿那哈达洽格啰"之心轮，有八支脉，向下俯张。于脐际有"嘛尼补啰洽格啰"之脐轮，有六十四支脉，向上仰张。凡诸轮处之各小支脉，观其如伞盖之骨，或如轮盘之幅，依中央之中脉，为柄为轴，及其傍脉为联贯，而系聚者。行人须依是观想，了了分明。

秘密灵热

诀云：阿字半体为观点，发生灵热秘密法。于脐下四指，左右脉与中脉会合处，观想

𰀀(藏文半"阿"字)，细如毫毛，长仅半指，色棕红，飘动，发如风吹绳索这蹦蹦声，有热触。又于顶轮千叶莲台处之中脉内，观想"涵"字，白色，如欲降滴甘露之状。于是引入风息，而摄灵力入于左右脉道中。此灵力下行膨胀，由中脉底端鼓入，上触细如毫毛之半阿字，令其不惟加粗，且炽然转为鲜明之红色。此之观想，须与均息之法相应而作。当呼息出时，虽实际由鼻孔出息，然同时须观中脉道中，回出有蓝色"灵力流"，与息俱出，又于保持住息时，观想由红色半阿字体，发生火焰，半指长，上端尖锐，炽然上浇，此火焰同赋有如中脉道之四德。即直、明、红、空。且此火焰，速速转动，如纺椎之不停。又每一吸息入体后，此火焰即上升半指。经入息后，即升至脐轮处。又经十息，则凡由脐轮中脉分出之各各支脉道中，皆充满灵热。又经十息，此灵热焰下转，令下体各部，无不充满灵热，即足趾尖端，亦皆贯到。又经十息，灵焰复上炽，达于心轮处。又经十息，达喉轮。又经十息，达顶轮。如是递上，遂至于如诀所云："渐得神牛降圣乳，"之妙境。(此译神牛，藏文为朗喀巴，乃上述涵字之密称，盖半阿阴字之性，表阴。而此涵字之性，表阳。圣阳得合于圣阴，如甘露之圣乳降澍矣。)此诀言极深秘意即谓至斯又经十息之入体，则千叶莲台处中脉道中之"函"字，为灵热力所溶化，而菩提"月液"，乃滴降而下，周润脑顶之各各灵脉穴。如是又经十息，周润喉轮之各各灵脉穴。又经十息，周润心轮之各各灵脉穴。又经十息，周润脐轮之各各灵脉穴。又经十息，全身上下，无不周润，即手指足趾之尖端，亦皆贯到而无余。此灵热乳露妙法，总共须作百零八息，修习者所应知也。初修习者，一昼夜间，须六次如是为之。嗣后可减四次，但同时其住息所占之时间，即亦已随之而渐经加长。每日除眠食等外，余时皆须常作如是修习而无间。此为调摄身心灵力之主要功夫，亦名灵热发生之主功，为瑜珈者之最要修习也。

第二段　灵热经验法

灵热之经验，有普通及特胜之两种。

普通之灵热经验

如教所云：

由持灵力于灵穴，初则热法得发生。
次则经验于安乐，后则心得自在境。
如是妄念自休止，烟雾幻城阳焰等。
乃呈如初发曙光，无云晴空次第现。

释上偈曰：令出息展缓，使灵力与心识不散乱者，是为"持法"。依于持法，风息之往来次数减少者，是为"动持"。减少出息之时间者，是为"时持"。出息之力减少者，是为"力持"。明了息之色用者，是为"色持"。明了入息之诸"大"体德用者，是为"大持"。如是既得灵力之诸"持"，则灵热之波流，自得平定稳固。又心及灵力，如各各得其本来平等境者，则灵热力亦自得源源而发生。复次，当灵热初炽时，所有各灵脉穴，一时开张，由灵力载运菩提"月液"滴入种子于其中，遂有如嬬精之微痛觉生起。斯时生死六趣之境相，有现前者，是为灵热经验之初期。或曰初转种经验期，或曰痛经验期，或曰暖经验期。

此后灵脉穴，即当一度萎缩，旋又开张；同时灵力载运滴入之菩提月液量亦增多，满灌其中，使之成熟。如是不久即当生起极安乐之境界，是为灵热经验第二期。或曰安乐生起经验期。

此后不久心为内安乐之所澄定，于是举观外界一切诸法，无不安乐，是乃为安乐之正经验期。

于是妄想波流，自然寂静，而心得其本自在境。即正安住，或三摩地之境界，是为灵热经验之第三期，或曰无差别境。即修习者，成功于第十三步之境界。然而此之安住境界，并非一无觉受之境界。其时当有如烟雾，如幻城，如阳焰，如曙光，如灯光，如黎明，如晴空，乃至无数莫可备述之种种现相。每每现行于行者前，当此菩提"月液"三转之期内，然所现见之一切景相或瑞兆，行者不可漠然视之。但

又不得于所未现见者，妄欲求其现见。要当一向精勤修习，于如上所述灵热发生之主功。至若行者之灵热作用，已生效能时，则行者自能免除疾病衰老，及他种种生理上丧损之作因，且能不久证得有漏之五通等，世间诸胜果。

特胜之灵热经验

如诀云：于三大灵力脉道会合之处，更有灵力入体之第二妙用。

及云：且当得现证于特胜之五相与八德。释曰：上述诸普通灵热经验中，其灵力之得入于中脉，端赖行人用其自体活力方法，以取得之。不外于瑜珈者之自力法，乃令外体之灵力活素，与内体灵力活素，以瑜珈法，使之结合，成为一如管形体之灵力活素聚，因以生起诸妙用者也。于此当知，更有其第二微妙功用者，谓由脐下命门处，三大灵脉会合之所，灵力入于中脉道已，即贯通灵脉中枢之四轮，成为灵热之智体。此智体能渗透所有一切精窍之脉穴，而开解其中之结系；此诸结系得开解放，于是有特胜之五相，一一现前。

五相者：

（一）如火爆发之光明。

（二）如月光。

（三）如日光。

（四）如土曜之光。（连菩提按：土星之周围，附有极强大之星聚光圈，此今日天文家已有推论，然此土星，距日球既有不可算定之程隔，吾人今但习近于此一太阳系，因尚未能领略于彼土曜之光量，究竟较此太阳之光若何耳。）

（五）如闪电之光。其如火爆发之光焰为黄色，月之光焰为白色，日之光焰为红色，土曜之光焰为蓝色，闪电之光焰为淡红色。此种种之光焰，组成圆虹光圈，围绕行者之身。复次、行者又必有其已得证于八胜德之经验。

八胜德者：一、由于地大之胜德。行者当得有如“无爱子”（梵名那啰衍那）之神力。二、由于水大之胜德。行者柔软光滑，入火不焚。三、由于火大之胜德。行者有熔解消散一切物质之能，而入水不溺。四、由于风大之胜德，行者当得足捷身轻，落地如棉。五、由于空大之胜德，行者当得飞行自在，空际无碍，地水皆不能阻。六、由于月之胜德，行者举身透明，而无影。七、由于日之胜德，行者粗色体质皆已净化，举身转为各色光焰，而能不为人所见。八、由于已获得上述瑜珈成就，诸胜功德能，则身之九窍门闭，语之四窍门（喉舌唇腭）闭，而心之两窍门开。（谓障于正意正念之结系得开解也）于是，于内则得证于无上安乐境，外则见闻觉知一切时处之经验，无一而非正三摩地之相续流。所谓胜安止境者，即此是矣。（此即完全安止境，亦即瑜珈者，身语意三轮之最胜调伏境。盖是时为左右脉道日月两胜灵力调整者之土曜灵力，已生妙用，贯满于中灵协，脉道中，其由灵燃烧发生所得之胜果境界，于是得为行者一圆满证验之。）灵热之超胜者如教云：

无生妙心“俱生者”，无漏三摩地胜住。释曰：五蕴之灵，表佛性之阳极，显于左方灵脉。五大之灵力，表佛性之阴极，显于右方灵脉。当入体灵力所含佛性之两极，循左右两灵脉道，降入而会合转入中枢灵脉道之时，即得俱生之净智灵力，此即无上觉智之灵明本体。具有无尽之无漏大安乐，又于脐轮中，有业之灵力，能令业因与业果持平。心轮中，有业之灵力，能使业果成熟。喉轮中，有业之灵力，能令业行增盛。顶轮中有业之灵力，则能令一切业之因行果，尽归寂静。（此之业者谓善净业）又当菩提心月液下降，令灵热上溯，贯通四轮时，使彼彼业之灵力等，一时依次活跃，直至到顶时顶际灵力脉中，乃生起无比之灵动；而菩提心月液，愈益增盛，此所以圣者于顶际必有其肉髻隆起者也。此能生肉髻之顶轮灵热脉穴，得有由灵热力增盛之菩提心月液充满时，即是已证得大手印俱生净智之大安乐；而获得大金刚法界之体性矣。方其如是体证之时，又有由极下端生死根原密处（此即命门）发出之白色甘露液，盈溢至顶，灌溉周遍已。

如是即于顶轮，变成红色之甘露液，倾降而下，周润及于全身，直达手指足趾之尖端而无余。如是灵热成就之根本修习，至此方达至极超胜之境界。

实验修习

实验修习，分二：一、获证热益之修习法。二、获证乐益之修习法。

第一段　获证热益之修习法

获证热益之修习，可分三：即练身，练习，及练观。

练身

交两小腿作蹲踞之坐，右小腿在外，两足跟垫置两大腿之下；两足之趾，适压于两膝之下；又于膝丙弯隙中，插入两手，以兜攀抓住大腿。如手臂过长，可交叉之。即左手抓右腿，右手抓左腿；如不过长，不必交叉。稳适坐已，乃扭动胸腹，先由右而左，次由左而右，各作三遍。继用力鼓动胸腹前壁，搅动内部，复用力抖动全身，如烈马振毛。随即依于两膝着地，及两手抓住膝弯大腿之势，将身用力提举，离地至尽量能至之高，后乃用力向下猛然抛跌；而顿坐于禅座上。（此以愈能高举、离地，乃愈能猛力抛跌顿坐者，则愈有效。）以上各三作后，复于最后，再加一极着力之高举抛坐，如是为一课，总作三课。

练习

即前文所详述，用力将吸息逼入肺部最下端已，乃更收窄膈膜，愈紧逼胸腔，令如盛水不漏之壶式等法。

练观

观想自身为内体空明之金刚瑜袛尼母，体内左右中三大灵脉，及脐下四指之半阿字等，如上述者，一一专念观想，务极了了分明。后乃观想两手两足之掌心，各有一日，令此四日，两两对合，即两手两足各合掌。又观想脐下命门处，亦有一日，正当三脉合孔处。如是以手足心各对相搓，观有热极之火爆生，此火生已，即触发命门处日轮之火，彼火亦爆生，延烧半阿字。半阿字遂亦发爆生之火，延及全身，无处不炽，然而有灵热之火，勃然怒生。如是当呼息出体时，观想此灵热之火，喷出充满空间，作此观想，须随作上述之举身离地，及猛力抛跌而坐之法，三七遍。又为此修习，除手足相搓时外，余即保持如上述蹲踞坐式。

第二段　获证乐益之修习法

获证乐益之修习，分三：一、观于意变胜慧女身。二、菩提液之熔降。三、秘密之体功。

观于意变胜慧女身法

于自面前，宛然观想，有极尽美妙之女体，具足牵起欲乐之美妙。（此观想法，特为助发欲乐，使表扬极之菩提心月液，居于顶轮中“涵”字体者，得以溶解流降。莲菩提谨按，此属“欲乐定”之极秘密法。“大乘要道秘集”，述载详明。读者可参考彼书然此法，非于阳极圣觉，阴极胜慧之悲、智、合体真空观修。非具有根基者，不可妄为。故本书原文此段及遣译相传者之此下注语，皆甚简单，微旨乃在欲详知者必由师授。依例，密乘上师，要必极审慎于其弟子之心，性德能者，方为传授。若此身最大危险性之极秘法，亦恐其误，反戕生耳。此可浅譬。如道家所谓丹铅，岂是服食之陋。坎男离女，又岂采补之邪。然而今误于彼者，亦极愚而堪悯之甚。故鄙见此“欲乐定”之大法，非其根器，切莫妄为。）

菩提液之熔降法

须行者先于灵热六体功法，呼吸四种合法，及种种发生灵热观想法等。（六体功法见下文。此外诸法，均见于上述根本修习法中。）均已修习惯熟，均可为此。此时行者，观想自身变作蓝色之“火集轮”，（梵名“桑巴啰洽格啰”，藏名哥尔罗董巴，蓝色者，表如一大晴空之真实不变，无上大自在空。无德不集，故名大集。）金刚通体空明，如蓝色极薄绢所张之篷幕，通明透亮，中有三道大灵脉，及四灵脉轮，乃至半阿字、涵字等，一一均如前文所述者，灵力触动半“阿”字，发生火焰，上升至顶轮中，熔化“涵”字，滴月露，落于半“阿”字上。又当“涵”字一经熔化，即猛然一声爆

炸，其半"阿"字之火焰，即复速速退降，至于脐轮中。是时"函"字，更增其熔化，菩提月露，沛然下树，令彼火焰，愈益炽然，复上升延烧于心喉顶各灵脉轮。最后"函"字，全部熔化，降落于喉轮，此时即有"大"喜乐生。(此为四喜之初喜，与二三喜等均尚属于有漏之世间成就，惟得第四俱生净圣喜乐，方为无漏之出世间成就。)同时当有刹那即转变之种种境相现前。(此诸境相，犹之遭没顶而被救活之人，悲喜交集，自述其沉气遭溺时之觉受诸境相。瑜珈者修行至本段之大喜乐生时，其本身已往之种种悲欢喜乐，等等对待之境相，现在其目心之前，然当了悟一切法皆幻，及色空不二之无二真空性。)行者即得安住于一切法平等之真空境。随后"函"字之菩提月液，降滴下降，达于心轮时，当进而有"上"喜乐生起。即应证于一切善净业之正意念，及正知见，而得安住于无边际之空境。随后菩提月液，降滴下降，达于脐轮时，更进而有"妙"喜乐生起。即获证于通体灵脉，一时振奋，豁然而得入住于大自在之空境。最后"涵"字菩提月液，降至脐下命门轮中，即一时获证于俱生智之"圣"喜乐。斯时极微细分之时间法性，亦皆了达，而得入住于一切空境，惟一清净光明，任何世间法，皆不足以动此妙明真空之心境矣。此为依于菩提月液，熔化流降，入于四灵脉轮，而顺序独证于"大""上""妙"及"圣俱生"四喜乐之微妙实际修习也。

秘密之体功法

谓纳喏巴祖上师之秘传根本体功法，分六事，二十事、及五十事各种，行者当修学者也。(第一章之灵热成就至此即已截止，下述之"六体功法，不见于原书中。乃英译遗传原书之达瓦喇嘛，得于彼之上师，布丹国之大修行者，诺尔布喇嘛之所传。原名曰《由大乐行金刚胜报身》之体功法中。达瓦喇嘛，本已原为宗传迦居尔派嫡脉上师之一，既发大慈利众之心，并将此大事体功一法，亦加入译传于此，然有嘱示修学之者，必当首知皈敬于历代上师。)

纳喏巴祖上师秘传根本六事体功法

纳谟嘛哈穆雅礼皈敬大手印。

1. 两拳安膝上，两足跏趺而坐，齐腰际，扭转身体，由右而左，由左而右，各三作。此功，能使脐部诸患消除，且能开解脐轮灵脉中之结系。(结系开解已，身中乃得健康之作用也。)

2. 次则扭转及俯仰，以活动头项。此功，能使顶喉际之结系得开解。

3. 开掌覆于膝上，坐式仍如前，由右而左，由左而右，扭动上节身躯，则身之上部疾患，得以消除，而其各脉道之结系，得以开解。

4. 伸缩四肢，(手连膀臂及腿连足各为一肢)以消除其疾患，而开解其脉道之结系，先以两手及膀臂为之，(原书此语太略，亦缘密法之书，往往但示名目，详解待师口授。幸达瓦喇嘛慈悲，已将此解，口授于此法要之纂集者。并许其笔之于书，如下曰：所谓伸缩四肢者，先以两手云云者。法先以左手开掌并指，将右膀臂平直向前伸出，亦开掌并指，向下俯放平。而以左手，由肩而下，用力擦摸之，至右手指尖。回转，由右掌心用力擦摸，至臂至膀，末乃以击拍式用力拍止于右胁窝处。此作三遍已，同样将左膀臂平直前伸，俯掌并指，而以右手，如上用力擦摸，及用力拍入左胁窝，亦作三遍。于是如上所述，尽力提举其身，离地至尽力能至之高，后乃用力向下抛跌顿坐。此乃左右手，擦摸两腿足，亦各三作。后亦作一举身抛跌而坐之结式。此即伸法也。缩法者，但以两手捏拳曲臂，紧靠两乳际，而以两膀夹拍两肋骨，用力拍击，如鸟夹拍翼膀。如是每一夹拍，间以举身跌坐式，共三作。此即缩肢之法。余者下文原书详明。)后乃两手开掌，平放于身后地上或坐垫，以撑支其身，用臂部坐稳，乃将两腿足，互换向前上空中，用力伸踢直出，而抖动之。

5. 提举身体，(此时归入上文所已述之交小腿蹲踞坐)离地高起，用力向下抛跌而坐，

则全身之脉道，所有结系，皆得开解。然此须同时于举体高起之际，向左右扭动，且用力抖振其身体，此时以两手展掌覆压两膝，以稳定其着地之小腿及足。

6.身向前俯曲，以两手撑支于地或坐垫。用力抖振其体。且力作"呜"声，以呼出陈息，乃起而以手周身擦摸之。如是所有全身中之脉道，皆得恬静，而各安于其部位矣。

幻观成就法

幻观成就法，分三：一、认证不清净之幻色身为"嘛雅"。二、认证清净之幻色身，亦为"嘛雅"。三、认证一切法，皆为"嘛雅"。(嘛雅、即幻变也)。

认证不清净之幻色身为嘛雅

认证不清净之幻色身为"嘛雅"者，如教云：

依于业成熟，幻色身得生。

行者于自面前，于适宜处，以架座大镜一面，自照其身，而细细观察之。谓于此中之幻我相，想有某种荣耀美誉谄谀等法，一时加于其身，心生喜乐，现于颜面之状。继又反之，想有某某种所有物被人剥夺，或受人之讥毁不善名称等，心生不喜乐，现于颜面之状。观时，设想镜及已身之间，宛然悬空而有若是之人者，如上以种种顺遂其情意之事，加于其身，则其面容改变不一而足。行者但如是细心观察之，(此观察法，为令行者自能窥盼其幻色身所依止之我及我所诸执。盖镜中观已，即同他人观我，我观他人，观其一遇顺遂之事，加于身，生于心，即有种种之相状现于面者，正亦犹之世愚及猢狲也。行者深刻修作此观其结果自能明了于我所执之非，而解达于凡一切我慢贡高之愚痴，实为修学于圣道之障碍)。

次则观此镜中幻相，与我之幻身，原为一体，无二无别。且以十六比喻法，以自忖思，而观之(十六比喻法者，即所谓如幻城，如白云，如水中月，如幻术，如梦中身，如镜中相等)。如是精勤惯习此观法已，即能认证此身原为幻化之身，记谓"嘛雅"，并非实在者也。

认证清净幻色身亦为嘛雅

认证清净幻色身亦为嘛雅者，有二：一、为观想所成之清净幻色者。二、为圆满现出之清净幻色身。

观想所成之清净幻色身

如偈云：

应如镜中所现者，金刚萨埵妙肖像。

感应道交摄受际，于无垢境面上现。

法以塑铸或绘画金刚萨埵，或他种本尊之妙肖圣像，于适宜位置，令其照射，而反映于面前之净镜中，专注视觉及心念以观之。久即能见其像，活泼如生，在镜与己身之中间，悬空宛然而住。继则观想自己之身，与此圣像，一一正同，无二无别，此自身等同圣尊之观法功候成熟已，继复举任何他人之身，亦观之等同所观修之圣尊，无二无别。此之功候各成熟已，后又进行观修举凡一切现见于眼者，能一观想，而即能令其等同圣尊，无二无别。此之功候，又成熟已，则所有一切情器世间之各体现见者，行者能观其无一而非本圣诸尊之游戏神通所变现。此即成就本圣诸尊之实相如如观，或如幻观，或曰转一切现见成父佛或母佛观也。

圆满现出之清净幻色身

如教云：

是为一切智根本，能证入者涅盘近。

行者修习于庶耶伟七式之坐仪，能得了知于一切身心灵命之真实妙谛；谓勿追念于过去，勿预念于未来，更勿寄念于现在，惟以一心不乱，专注观于肖前无尽之天空；于是心念之力，得随灵力活素，安住于中枢灵脉，而一切杂乱心想，得寂静境。即得于此境中，出生如前文所述，如烟雾等现相，乃至五胜现相。其时尤有最胜者，即于彼无云晴空之中，忽然而现出至极圆满相好光明之佛相，正同水中映现清净月轮，或如镜中现出胜相；此佛像为净妙应化身者，则三十二相，八十形好，

且了了分明。惟如增胜为其无上报身者，则光焰猥盛，未堪细睹分明，而行人犹能领闻至极胜妙之音声耳。圣提婆菩萨。(即继龙树菩萨而著三论之百论者)偈曰：

诸相如梦如幻变，诸佛徒等皆能言。

不学感应道交者，梦幻实相不得见。

认证一切法皆为嘛雅(幻变)

认证一切法皆为嘛雅者，如教云：

三界一切动静法，认证无二无异体。

行者如能惯巧于三摩地之安止境者，当于其已具之了知上，更加真空实相之认证。谓当如实观察所有一切法，如生死涅盘等。初似有其两边对待者，究其实际，当体无空。故当两边无著，融为一道真空，无二无异。凡所有显表之一切义谤，克实言之，终不外正三摩地所勘破之幻法而已。能善了知于此实相，注念不移，持定不失，方可进而圆证于彼究竟真际之净光明境。

梦观成就法

梦观成就法分四①明悉梦境②转变梦境③认识梦境为"嘛雅"。④习观梦境之实相。

明悉梦境法

明悉梦境之修习法有三"①依心愿力。②依风息力。③依观想力。

依心愿力之修习

此亦云初步之明悉梦境法。谓依修习，使能了别之识，得恒常相续而无断。即于日间一切缘务不失觉念，于一切法皆为梦幻。又当坚具心愿，必欲明悉梦境真相，于是入夜当眠寝时，更复诚恳祈祷上师，且必坚具定当了知之心愿。如是缘是心愿之力，自当于其所梦之境，明悉无遗。如偈教有云：

诸因缘得果，皆由心所成。

依风息力之修习

谓右侧体眠，如狮子卧。以右手之名指大指，抵压喉部颤动脉管，而以左手指遮鼻孔，合口贮液，如是眠睡者，于其所梦境相，当得间于醒时，一一经历分明，而无散失。如是修习惯热已，即得所有梦中醒中一切幻法现相，历历明悉，而无遗矣。

依观想力之修习

1. 观想本义：此即观想自身，成就前述之金刚佛母体，于其灵脉之喉轮中，有红色"阿"字放射光明，此为金刚报身之真体。

注：喉轮至喉管间，有穴管状，长三寸余。当灵力活素静止其中之时，熟睡无梦。若于其中动荡之时，则梦境生。

缘于此红"阿"字光，照射法界，于是世间幻法，得以现见。但当知其惟是幻现，元无实体。此则同于光明入境，映现诸相；而镜中幻相，本非实有。行者如是观成熟已，自得于所梦境，明悉照了也。

2. 观想之效益：此谓夜间眠时，如上作观，晨朝醒起，即作前述之壶式息七反，又坚诚祈愿十一反。欲求明悉所梦各镜，复于眉间骨际，专念观想白色明点。(此眉间明点观能成就慧目)若为血分过盛之人，当改观此明点作红色。若为神经过敏之人，则改观此明点作绿色。惟如依此法而仍未明悉其梦境者，则当改于眠时增作此明点观法外，于晨朝醒起时，修壶式息二十一反，坚诚祈愿亦作二十一反，又复于密处根部，观想如丹丸之黑色明点，则所有梦境，当得明悉而无余矣。

注：大凡密乘行者，未克成就于某色相之明点观者，必其神经系统有何阻碍，或空行众等发生留难，则其上师能审察知之，而随其机宜，改示以他种色相之明点观法。

3. 防梦散失：此分四——

①人于梦中，方欲明悉其梦之境相，乃忽然醒起，散失其梦。对治之法，为多服食滋益于体之饮食及多运动身体，使其睡梦得安久深入。

②人因疲劳过甚，则所梦繁杂，且多重复。对治之法，则为于其所梦，常观想之，且坚具欲求明悉之心愿，更加以壶式息及明点观之合作法。

③人于身心，感受剧烈忧苦恐怖者，所梦

之境，往往极多，醒后又复散失，一无所忆。对治之法，则为避免一切秽恶堪刺激之境事，再加复受三摩地之大灌顶，及于密处中央作明点观。

④偏于沉寂消极过甚者，则无其梦境。对治之法，于修壶式息时，同时于密处中央作明点观。且须特依仪轨，精诚修作，于喜悦护法空行等众，谓如"吡啰"及"扎格尼"众等，诸供养法。

转变梦境法

转变梦境者，譬如梦中见火，当自思惟斯梦中火，有何足畏。如是坚定自信，猛利以足踏蹈火上。凡于梦中见任何种似此之境，皆猛利以足踏伏之。修习于此已纯熟时，即堪进发心愿，深信欲乐求得见于诸佛净乐国土。于睡眠时，修习于上述喉轮穴内之阿字红色光明观想法。同时坚诚祈愿，即令得见于其所欲之净乐胜境，所有彼中依正庄严，如教所示，于心念中一一分明。能如是专一其心念以观修者，定当得见于其所欲之净胜境界。如都史内院，西方极乐世界，东方金刚喜知世界等诸胜境，此乃梦观修习中之一实验法门也。

认识梦境为嘛雅(幻变)

认识梦境为嘛雅者，如偈教云：

云何认识梦境幻，先当遣除恐怖想。
梦火转水以对治，梦微物者转成大。
梦见大物变成小，如是了达形色幻。
一转成多多转一，一多等幻亦皆了。
依此精勤不断修，直至究竟了于幻。

注：此为教瑜珈者，对于一切大小一多等诸幻色，发展自心灵力，使之随于心念，而能转换。盖即缘于心灵作用之实地验习，能依己之意志力，改变幻梦中之境相。进一步，则为明了幻梦之法，原为随心所变现，等同海市蜃楼。又进一步，则为明了于醒时，一切见闻觉知，都是生死梦幻，无一实在，所谓嘛雅而已。其最后之一步，则为得大认证，岂惟生死梦中，无一而非幻相；即如所谓十法界中，自其最极卑劣，上达以至于最极高胜之佛士中，其中所有情与无情，依正庄严，亦可等观之，同于此心所变一绝大梦境中之种种容物。于是方得印证于根本正智，而尘刹相入滴海交融无二无别之涅盘大乐境界。一时举体当前，彼无所不具，无尽无余，一切智智之真实体性，妙明净心之究竟真相，即此是矣。

行人至是，当自观察，我今所有之身，无异梦中之幻身。其他各各有情之身，亦复如是。又当善观彼彼诸身，等同本圣尊嘛雅所幻化(参看前幻观成就法)如是自得认识所有一切，皆是嘛雅矣。

习观梦境之实相

习观梦境之实相者，即修习于所云"诸法一如观"。谓即应用于梦中能生诸圣净相境之薰习，使成究竟清净也。行者对梦境中现见圣相，专念注观，不作任何他想，保持安住于其净境，则此圣净相境，久之自与无相之心，谓融无间，合为一体。而真实际清净光明，同时曙发。修习于此已成熟者，则可任于醒中梦中，所有一切境相，悉皆洞达其幻，且明悉其皆由彼一大清净光明藏中之所出生。至是乃得了了于色心诸法，究竟一如也。

净光成就法

成就于净光者，先须知有三种之净光，一、根本净光。二、道净光。三、果净光。

根本净光

如偈教云：最极上妙教，厥为净光法。根本道及果，是三应善学。所谓此心之真体，诸法之实相，不二不异之真空，当彼已得受用于无上清净大安乐境时，即获证于超乎一切之法者，是即根本净光也。

道净光

道净光之修学有三：①日中道行，融合净光。②夜间道行，融合净光。③中阴现前，融合净光。

日本道行融合净光

融合净光者，此有所谓"五要妙教授"。

注：五要妙教授者，一、实相之认识。二、

净光之等差。三、净光之三喻。四、明满道行程。五、明行之果境。

凡行者于"明满道行程"进修中，但究其对于净光等差及三喻，已能得有若何之功候，则其于真实际修行上，已达至于何等程度者，即可加以测定。

注：密乘瑜珈上师，于摄纳弟子时，每作测验：其测验之标准，即试探讨其对于净光之三喻功候，有何程度，而拣择其于实相认识之切实工夫，造境者何?净光三喻者，一曰"子净光"，由勤习于谛洛巴祖上师之六不教授，而有证得者。二曰"母净光"，此即证得于前念方灭，与后念未生之间者。三曰"和合净光"。此为于上二者，已修证得其和合为一之正智净光明境也，此于下文当广详。

道行之首要为何? 谓修合上师之瑜珈为极首要。道行之总相为何? 谓当如甫从母体出生婴儿之喻。道行之境界为何? 则曰光，曰燃，曰持，三者是也。

注：彼母净光或根本净光者，行人所当首先求证。得此母净光，子净光乃能出生，故有母体生婴之喻。又彼三境界者，证得母净光，则谓之曰"光"。由此母光，显发出生炳然照烛，是之谓"燃"。由于燃照德能，则得长久安住于灵明之境，是之谓"持"。

莲菩提谨按：密法首重师承，如宗喀巴大师之菩提道次第极略颂之第一颂曰：

诸功德本恩上师，如理依止道之根。

于善见已多精勤，恭敬依止求加持。

是故此中有"修合上师之瑜珈，为极首要"一言也。

净光之曙发，要必伏于前念已灭，后念未来之际。而道行中，能得生起净光妙用，要必修习于谤洛巴圣者大师之六不要妙教授。其偈曰：

不思不念不寻究。不观不想持本元。(读者于此须参读涅盘道大手印瑜珈法要彼中有此半颂之异译。)于此修习成熟，自得证验净光境界。当彼之时，无二无异，非有非空之唯一实相光明。豁然现前者，即其子净光之已得出生也。彼原无垢染本元真心之清净光明，先已曙发于其前念已灭，后念未来之际者，则其根本母净光也。而其灵灵明明。至斯一切皆能认证者，则为其子母净光融合为一体之光明。如是所谓"净光融合于道行"者。即此是矣。

夜间道行融合净光

如偈教云：

观自心轮中，有四叶莲华。

四叶及蕊台，齐皆舒展放。

上有五真言，阿努打啰呼。

又偈教云：

于五蕴大及诸界，集中两时能知力，(两时者，醒时梦时也。)

成就空性入睡眠，及风息力得梦定。

人甫入睡，即得安止者，则彼境界，譬如海面平静，风波不与。然其间，亦有"光""燃""持"之三种境界。

注：此所云"光"者，谓彼空明大乐现前之境。所云"燃"者，谓此乐境持续，及与明悟。而其所云"持"者，则谓诸境相，依次显发而不失，与前段同名之三境不同。

莲菩提谨按：下文但引申上述两颂中之第一颂意而其第二颂意，虽无引申，然读者取此段再与前梦观成就一章之法，同研究之其意自明也。

又净光之认证于此时者，要必在于醒境方终，睡境初至之中间时际，而其能得显发彼净光妙用者，则须以禅定法门之要妙教授，于睡眠境、善巧施之。此谓先须修作祈祷于诸上师，求其加被，令能究竟认证净光。嗣当猛利坚愿必行认证等。

(莲菩提谨按——于此当可加作如梦观成就法中之风息等法，原书未详，殆为略文，故谨加入"等"字。)即于自身，观成本尊怙者于自心内。观一四叶莲华中心蕊台上，真言"呼"字，面前叶瓣上，真言"阿"字，如是右"努"、后"打"、左"啰"于各莲瓣，依次安立，

了了分明。

（莲菩提谨按：此阿、努、打、啰四字者，即旧译阿耨多罗三藐三菩提一言之前，四梵文字也。学藏密者，多用由梵文胎化之藏文字体以作观想。本书中所应用之藏文曾学藏密者皆可知之。）于是睡态朦胧境，将欲来前之际，即观彼所有一切见闻诸法，皆融化没入自身中。自身举体，亦见融化入没于彼心莲真言字轮。次于睡意渐浓时，再观所有一切之法，皆融化入没于真言字轮前面之一"阿"字内。由彼又皆融化入没于右方之"努"字。如是由"努"入"打"，由"打"入"啰"，乃至由"啰"入没于中央之"呼"字。继复观此"呼"字下端之长音母音两符号，亦渐融化入其中段之"哈"根字中。次则"哈"字，融入其颈部半仰月之符号中。次由半月融入首端之圈体。次此圈体渐亦融化，入没于其最极尖顶如火焰尖处。最后此最极微细之焰尖，亦完全融化，入于大自在空际。如是观空已，而入睡境者，即能成其安然而入之"睡眠净光定"境。此即所谓"返观"禅定法也。或不如上逐字观想融化之法，惟于彼五真言全轮组，集中心念观其融空亦可，此则名为全轮融空观也。如上观修者，即可于醒境睡境中间之时际，证得根本母净光，即为"光"境。由是得其安稳之睡境，即为"燃"境。及其已得深入于睡眠定者，即为"持"境也。又其甫行入睡，而光，此即其母净光。一时专注，心无他念，但依止上法观得者，即其子净光。如是既得母净，又得子净光，终至如同旧识重逢，一见即行认证之者，则是母子净光融合无间之境也。

中阴现前融合净光

此于下文第五章，中阴成就法中广说之矣。

果净光

第三，果净光者，如教示云：

尊圣净幻体，净光具圆明。
由净光出现，如鱼乍跃水。
金刚大持体，由眠警觉生。
此皆表融合，母子两净光。
若此最胜果，缘于勤修习。
修习之根本，即能所教授。

一谨按能教授者，即根本上师。所教授者，即所传承之法也。

证人如是果地者，即为已登第十二地金刚大乐地，此地果德，如下偈示云：

幻色无色合①。明觉现于前②。
了达缠幻苦③。及解脱真乐④。
净光⑤。真心⑥。显纯熟⑦。转变通⑧。
此瑜珈明行，无上八成就。

如是之境地者，即是金刚大持，（或多杰羌佛），明行足之佛地。至斯已具无所教授之智，道之究竟已达，自无能教所教故。又如偈云：

"圆具一切金刚力。身①语②意③及诸悉地④动⑤静⑥显变俱无碍。庄严⑦福德⑧一切成。"

如是无上八最胜。即瑜珈道圆满果。

中阴成就法

成就于中阴者，分三种证入。①证入净光境之清净法性身。②证入净报身。③证入胜化身。

证入净光境之清净法性身

于中阴境内，证入净光之清净法性身者，如偈示云：

光消灭及色消灭。想消灭及识消灭。
识消灭已又识生。此际净光即开曙。
光曙两体当合一，有其已教与未教。（此云两体合一者，即母子两净光合一也。）
融其已教入未教，此名成就得证果。

死亡之法，紧接于中阴境以前，中阴境临前时，景象如秋日无云之晴空，其间亦有光燃与持三种之界分。认证净光者，要必在于生世知见方息，死后知见未生中间之时际。于此道中，显发净光妙用者，要须善巧运用于其所受之上妙教授，使其道行能与真心之境和合为一，是为极要。

方死时境之要妙

当彼前五识并眼识界，内返退失之际，凡一切具显形幻色之对象，皆内返散降退灭，即所谓“光消灭”（此光指世间光）也。此时即觉地大降于水大。谓此肉体，消失其系着性。次则水大降于火大，谓如口鼻乾枯。次则火大降于风大，谓体温消失。次则风大降于识大或空大，是时具诸恶业者，即受其痛苦。具诸善净者，有其圣众上师及扎格尼等，来相接引于最后之一呼息终了已。则此色身内返退丧，于是于其内驻体中灵力活素，犹尚持存之前半时际，（即其气息已停但其识神尚未出体之际）当生起能认知之各觉境。其所觉在于外者，有似乎月之光明。在于内者，如烟雾之状。此时即为方死时光明现前之境，是谓“光”境。此之景象，旋复转为“燃”境。此即死者经验于其方死境象时，其嗔恚三十二性妄，当令遗除。如是外所觉者，则有其如日光之照。觉在内者，有如流萤之光，此则正是“燃”境之时，此之“燃”境时，不久即当转入“持”境。谓彼之贪欲四十性妄，又当遗除。则其所觉于外者，当有如月蚀日时，日中所现黑月光影。而其内所觉者，则如油灯外蒙半透明之罩，此为方死者所经验之“持”。境。由此“持”境，再转即入净光明境。谓彼无明之七性妄者，当令其根本遗除。此际幻识皆已消灭，而后外所觉者，有如黎明欲曙之光。内所觉者，则为一片无云秋日之晴空。此第四境，即“净光”境矣。已上所述之中阴前行境。与死亡法之诸境，衔接而生，彼修习有成就者，称之曰初期中阴，或曰“起海”中阴，谓此尚是死后中阴诸境发轫之期也。

莲菩提谨按：此中所云贪嗔痴诸性妄法数，原书未注出。大乘要道密集中，不惟述之于小注中，且其嗔性妄三十三，较此尚多一数，今莲录该书段法数于下。（至其中亦多善法之名，列成性妄者，则以其从于毒性，善亦能毒，其理可知也。）

八十性妄者，从嗔有三十三。

1. 下离贪。2. 中离贪。3. 上离贪。4. 来。5. 下烦恼。6. 中烦恼。7. 上烦恼。8. 寂。9. 寻。10. 下怖。11. 中怖。12. 大怖。13. 下爱。14. 中爱。15. 上爱。16. 取。17. 不喜。18. 饥。19. 渴。20. 下受。21. 中受。22. 上受。23. 明了。24. 明执。25. 分别。26. 不知惭。27. 无悲。28. 下慈。29. 中慈。30. 上慈。31. 老。32. 收。33. 妒。

从贪有四十。

1. 贪。2. 遍贪。3. 下喜。4. 中喜。5. 上喜。6. 踊跃。7. 胜变。8. 希有。9. 掉举。10. 憎。11. 相抱。12. 作吻。13. 咂。14. 固。15. 勤。16. 挢。17. 作。18. 求。19. 势。20. 乐。21. 下合喜。22. 中合喜。23. 上合喜。24. 紧。25. 誉。26. 不睦。27. 欲。28. 句显。29. 真实。30. 不真实。31. 决定。32. 不取。33. 布施。34. 警策。35. 勇健。36. 无愧。37. 慎。38. 恶。39. 劣性。40. 欺诳。

从痴有七。

1. 中贪。2. 失念。3. 迷乱。4. 不语。5. 厌嫌。6. 懈怠。7. 疑悔。

临终瑜珈之要妙

当临终时，其瑜珈之要妙如下：临终时，应行舍割于所有一切牵缘于此世间，及其所有于此世间者，或其宿现任何冤对存亡人等之情。于上述死灭退降之法进行中，极善安止其心，排除任何思念。如是则凡所当经验于诸境受。一经来前，即得各各自在安然，合入安止之境，于此即能得其子净光之现前。由是继复得其第四净光境之母净光朗然现前。（此所以母净光又复现于子净光之后者，盖实际生“子”以后，其“母”方成立也。）而一念灵明朗照，了了于此两净光之体性，有如旧交重逢，（因生死死生本曾久经不知多少次。）是即母子净光融合为一之谓也。安住于此净光明境，随乐久暂，如是善巧于彼“三步反观”瑜珈要妙修持已纯熟者，即能运灵识，由顶门梵穴而出，（此即下章之转识成就法）直行超登圆满觉道之佛地。即令修持稍逊，亦可成就第十地

菩萨持金刚之位。

注：此中所云三步返观瑜珈要妙者，为极匪易之瑜珈法。其大略如下：谓如上所述，紧接舍命以前之顷，有白如月，红如日，及其黑昏之三种光现前。瑜珈者，即依此之相反次第，遣除一切妄念，观想于彼黑昏红光及白光。同时又以相返之次第，溯想死后三境。此谓：一第四次现前之母净光，二幻识之消亡，三色身之消亡。且同此三者返溯观想时，尤应作意自问，究三事曰：我今在何所？我究为何物？我今历境究为何者？善巧纯习于此已，其下即行修作于下章所述之"颇哇"转识法。若于彼"颇哇"转识之法，已会修习娴熟者，则其识神自能由其中脉上端之顶门梵穴，脱然而去，而不由常人之九窍。如是者，即成就其佛地也。

证入净报身

中阴成就之次者，为证入净报身，如偈教曰：

显教以生出，具幻色之身。
识处皆具有，且行动无碍。
及与所依，变化幻现力。

未能认证净光之业力果

由于未能认证清净光明，根于无明而来之七种性妄，于是生起，而有其业果光现前者，则当经验于大空境。

注：此业果光者，甚劣于净果光，以其未得觉悟，已自障蔽其净光。有如云遮，故称为业果光。谨按此业果光境，即当前述三境界之持境，因下文言燃境无境故。

次则根于贪欲而来之四十种性妄，继之生起。于是燃境现前，而经验于其最极空境。次则根于嗔哇而来之三十三种性妄，继又生起。于是所谓光境者现前，而经验于其自性空境。惟以其未得觉悟故，妄自奋起轮回道之灵力活素，致令其识神由九窍之一而出体，徒以此故，始自形成其中阴之身。

中阴身之概况

中阴身者，意生身也。具诸识处，其报色、则依于其所应之趣而异。其行动自由，毫无止碍。惟一时尚未能随乐而入母胎，其来往一大千世界，随其意想，亦即可能。中阴界中，彼此之因道果及所当投之趣别同者，即可彼此相见。谓如同属应入天道之中阴有情，即彼此相见于天趣。余趣亦然。此界有情，惟以香嗅为食。界中日月不见，故无昼夜之分。长居一种似明似暗，如将破晓或黄昏入夜之景况。初时其识神经过一度昏迷时期，约人世三日又半之久。（吾人居母胎十月之间，亦是昏迷期。）过此醒觉，而知其已死。则极悲忧苦恼。当此之际，彼已能知中阴界之真相。然在普通之人，往往于彼昏迷相，即已受生于相当业感之趣中，更不复能如是醒觉，认证中阴境及取受中阴身。但一经认证中阴境界，随即而有种种之猛利倒妄，生于其心，故此际亦谓之曰此正是时之际。谓当此之际，最要者，应历历忆念于其已曾受学（于生时）之中阴教训，作其匡正。

莲菩提谨按：达瓦喇嘛另行译传有中阴救度密法一书，详述中阴各期境象，以及如何导示死者灵识自拔之法。此书变经鄙译，读者须参习之。

中阴界内之证悟

舍报命终者，要当使其能了知已死及认知中阴之灵识，持续而不断，如偈教云：

命终入中阴，方将受有身。
应证彼如幻，圣悲智合体。
圆满证悟者，即得净报身。

一经了知于自既已舍报命终，即想自身成就本圣尊体，猛利修作如上文。（即净光成就法中夜间道行融合净光法）之返观禅定及五真言，（即阿努打哆呼五字）观空等法，置自身于净光境中。于是更依修持于逆溯三光境，（即上节注中所述之三步返观瑜珈）之力。结果所至，当得金刚大持尊悲空不二之圣净境相现前，而证获如彼之圆满净妙报身佛地也。

证入胜化身法

中阴成就第三，即如何证入胜化身法。

趣求复生之中阴境

谓若于中阴第二期(藏名"踵倚"中阴)未得证入圣道者，即当经受于彼四种所谓大恐怖之声音。此为：①由于地大之生死力，出生如山倒之巨声。②由于水大之生死力，出生如海啸之巨声。③由于火大之生死力，出生如林烧之巨声。④由于风大之生死力，出生如千雷齐鸣之巨声。不胜其响，而狂行逃逸之处，则轮回也。且其狂逃时，又忽临三处最极险恶可怕之峭绝岩壁。一白色，一红色，一黑色。下望不知其底之深，坠此任何一峭壁下，即是坠入轮回之内也。

注：堕白色峭壁者，生入天趣。堕红色峭壁者，生入饿鬼趣。堕黑色峭壁者，生入地狱趣。皆为轮回生死，终苦无乐。非瑜珈道之行人，所宜往投者。又此三色峭壁，在中阴救度密法书中，以其即表瞋哇贪欲愚痴之三毒障积染，为轮回生死之因也。

又当现出五条有光亮之径道，已善学习教授者，一见即当了别。如误循其任一径道而行，即是又被导入茫茫生死轮回也。

此中白色光径，导入天道。如烟雾光径，导入地狱道。黄色光径，导入人道。红色光径，导入饿鬼道。绿色光径，导入阿修罗道。又所云"已善学习教授"等者，谓瑜珈行人，一见此各色径道，即当明了，而不可误入彼茫茫轮回生死之径道也。

此外更有他种现相，亦当生起。谓如至极强烈发光之巨球体，间夹于无数无量之火焰喷发四射中。或于身后有极可怖畏之狂风暴雨，相紧逼追逐而来。或忽出现极形忿怒之男女怪身，来相攫捉。或忽值遇于彼依凭业行镜牌顿施惨刑之极可怖畏，"啰咋"司命鬼王众等，乃至或被囚入铁围之地狱内等等怖畏无穷之境。于是彼狂奔逃逸于树穴中地洞中等处者，或即堕生饿鬼或畜生道中矣。若其堕入一湖中，水面有雁类游行者，即生东胜神洲。若堕一湖，岸际有牛方啮草而食者，即生西牛贺洲。若堕一湖，岸际有马啮草食者，即生北俱卢洲。若见大厦中有父母方行房事者，即生南瞻部洲。若见天宫辉煌壮丽而入其中者，则得生天趣矣。

根于业染积习，令人迷妄颠倒，至此等境，仍极盛强，炽然亟欲求生。故此时期，即名授，了达其自性空理，惟专注观念于自之生时上师及所修本尊，则彼不堪投入之生趣门，亦自闭息。如是善作意以观想于已所欲生之处，必其尊贵且富资财之人间贤善族中，俾得具缘持续于圣教事业，则如此之生，随曰"食香者(即中阴之有情)求生期"。

拣择生门瑜珈法

于拣择生门瑜珈教授中，有切要法。如偈教曰：

贪著与厌恶，诸欲悉遣除。
坚住善净念，离一切妄想。
一心惟专注，拣择善生门。
及修习转识，生"喜知"等土。
如是瑜珈者，得随乐往生。
于欲求复生之中阴期中。

莲菩提谨按：即上段所述之诸境界，藏名此期为"悉罢"中阴。

种种怖畏之惊奇声相。但当如实了知其一切无非幻妄者，则诸不堪投入之生趣门，自能闭息。复次当善忆念于生时所受学之要妙教念即得。此即获生于所谓胜化身者也。又于瑜珈道已善修习于生时，则于命终顷即未能证见净光，亦得随愿取证，不退菩萨之位，往生十方净土，如西方阿弥陀佛极乐世界，东方金刚萨埵，"喜知"世界。种种净乐佛土。

莲菩提谨按：此段似太略，然其意固在于生时修学瑜珈有成著，则死后自能随愿往生。况即颇哇一法修成时，其转识往生，自在均在握也。读下章及"颇哇"心要转识自在法中所述自明也。

转识成就法

转识成就法者，藏文名曰“颇哇”，有三等成就之分：①上等者，转识成法性身。②中等者，转识成净报身。③下等者，转识成胜化身。

三等成就身

1. 上等转识成就法性身者，即初期中阴际，证入净光明境。

2. 中等转识成就净报身者，即中期中阴境，证入圣空悲合成体。

3. 下等转识成就胜化身者，即取获于胜善转生身。

此就身言，虽分三等，而其教授要妙之修习道，则非有三种，惟是一法也。

谨按下文虽但示一修合多杰羌佛之法，须知此多杰羌佛者，为五方五佛之总体。一切智智，一切身身，但能成就于此，即自无不成就矣。

上师本尊瑜珈转识法

依于作修上师本尊瑜珈之“颇哇”转识法者，如偈教云：

先作彼壶式，风息三七反。
著力提识种，经脊椎上行。
于三七灵轮，一一轮提升。
上升复下降，相应诵真言。
此所诵真言，有全半两声。
诵真言之声，令著力高响。
导能知识种，趣入净乐界。
“正是时”一至，转识顿成就。(谨按此“正是时”者，即临终时也。)

此法有恒修及临用二者，如下分述。

恒修—恒常修习

恒修(恒常所修)法者，先当坚愿，誓成佛道。次即观想自身成为金刚瑜祇尼母，当体空明。于体干中心，观有中脉犹如支持蓬帐之中央大柱。惟上大下小，下端封口，而上端开孔如天窗。此天窗孔外，上面坐有圣根本上师多杰羌佛，其体亦空。体之中心，亦有智慧中脉。此中脉与自之中脉，通连为一直管道。自心与本尊之心，遥遥相望而可通。次即观本尊心中有蓝色呼字，细如毫毛。自之心中，亦有同样之呼字，即为自己之识种。于是修习壶式之息令身成壶。持息已，即观本尊心中呼字下端母音符，伸长如钩，垂下于自心中；将自心之呼字，向上提升，于是呼一出息，即同时呼出一“醯”字。(按此即偈文所云全声字)仅力高声呼喊之，犹如在极恐怖之下呼救者然。如是连续二十一呼，(即经由灵轮一一提升之谓也)即想自心呼字，已被提升至达顶门天窗之口。至是即改“嘎”声，(此即偈文所言之半声字)使此自心呼字，循中脉管渐渐下降，退于自心原处。呼“嘎”字之声，亦同于呼“醯”时之高而响。亦连续呼二十一次，且观其顺彼二十一轮，一呼一轮，而渐下降。如是修习，往复上下，令极纯熟。

临用—临终所用

临用(临终所用)之时，即令自心呼字更被上提，投入上师本尊心中呼字合而为一。于是自身，即已举体投合上师本尊，即随之往生永无退堕及生死之净乐土中，而住入非可言喻之圣境矣。

原书跋尾云：

于西藏之古哩郡，圆妙山茅蓬，缘于遏阿哩之赞喀儿国以王位而修道士名赞判赞波者之所劝请，博学比丘玛迦尔(波作)普愿祯祥。

又跋云：

“此依于圣教所作之六成就法心要，为先辈已感应道交于圣本尊，而有成就诸祖德所依止修行之至极要妙。为欲使此珀玛迦尔波大喇嘛所慈垂之希世法宝，得以流传。由其令侄涅勇班禅校订，由信心财富俱足之艺术家却准多杰，施资刻版。愿此胜施圆善功德，回向一切如母有情，速速即此一生，同证多杰羌位。”

胡之真译本

皈敬

1. 皈敬光荣的白教历代祖师。

前言

2. 今于此中，开演奇妙法门，使自性光明，得以自动显现。须调呼吸、练心智，具足根基，乃能出生。此法门分二部：一为历代上师之传承，一为上师所传之密宗法门。

3. 第一种祈祷于历代上师。

4. 第二种又分为二：一为传授法本之开示；一为口传，已成就之上师，能于定中接受传授。

5. 今所开演者，即为口传法门。

6. 口传法门又分别前导与正修。

7. 前导此中不述。

8. 正修共有六种成就法门：①灵热成就②幻观成就③梦观成就④净光成就⑤中阴成就⑥转识成就。(六种成就并非须全习。行者可任择一、二种修习；灵热成就。

灵热成就

9. 灵热成就分三部修习：①加行②根本③实验。

加行

10. 加行又分为五段：①观外修身空②观内修身空③观身拥护轮④灵息修习⑤灵力加持。

观外修身空

11. 观自身空。

12. 祈祷历代上师。(用44加持颂)

13. 观自身变成金刚瑜祇尼(即金刚佛母)，红色，放射如红宝石之光明；一头，二臂，三眼，右手举雪亮之金刚弯刀，在空中挥舞，高过头顶，切断一切幻想妄念；左手在胸前持天灵盖，内贮红血，以示满足无量安乐；载五骷髅冠；挂有五十滴血人头之项圈，具足六种庄严之五种，惟身涂尸灰之一种除外；(五种庄严，除骷髅冠及人头项圈外，三为臂钏及腕钏，四为踝钏，五为护业心镜，用人筋系于胸，总表六波罗密。)左臂夹一白色长杖，为金刚佛父所化，金刚佛母如十六岁少女，右腿上蜷，足心上仰，左足踏在平卧之人尸胸上，以示破除无明，智慧火焰，通身围绕。

14. 观想自身外表，如同金刚佛母，观内体如一红色空囊，透明放光，甚至手指尖，亦是中空，正如红绡所鼓张之帐篷，或吹气鼓张之气球。

15. 初观如自身之体量，然后渐次增大，如屋如山，最后大至充满整个宇宙，如是集中心神于此。

16. 次观渐次缩小，竟至小如芝麻，再至较小于极小芝麻之微，然体量虽小，身色肢分内外一切，仍了了分明，如是集中心神于此。

观内修身空

17. 观灵力脉道为空。

18. 先观自身变成金刚瑜祇尼，在体内中心线处，有灵力中脉，下起会阴，上抵梵穴(顶门)。中脉红如渥丹之色，明如酥油之灯，直如香蕉之干，空如纸卷之筒。脉管如中号箭杆之大。

19. 观其渐大，如棒、如柱、如屋、如山，乃至充满整个宇宙。

20. 中脉渐大时，观自体亦旨大，举体全空。灵力脉道遍及全身，即手指尖亦贯达。

21. 当金刚瑜祇尼缩小时，观灵力脉道较一头发百分之一尚细，仍为中空。

22. 观灵力脉道，细至不能描，细至不能见，细至不能住。

观身拥护轮

23. 第三练习观身拥护轮，复分为三：①入座②调息③观想。

24. 入座用七支坐法，同大手印瑜珈法要。

25. 先行吐出陈息三次，然后徐徐引入新息，压下膈膜，将息封于密，住息愈久愈好。

26. 出息时，观无数无量之五色光芒(蓝、白、黄、红、绿)，由一一毛孔，身外放射，充满空中，入息时，观无数无量之五色光芒，由一一毛孔，吸入自身，充满体中。

27. 一呼一吸为一次，观七次。

28. 继则观五色光芒变成五色。ཧཱུྃ(音吽)，出息充满空中，入息进入体内，此亦作

七遍。(五色吽字表佛之五智,详吽字瑜珈)

29. 复次,观此无数无量五色吽字,一一变成五色忿怒金刚,一面二手,右手高举金刚杵飞舞,高于头顶;左手当胸作降伏印,右足蜷,左足伸,现极忿怒恐怖之相,然其体量,较芝麻尤小。

30. 呼息时观忿怒金刚,由一一毛孔,向外放射,充满空中。

31. 吸息时观忿怒金刚,由一一毛孔,进入体内,充满全身。

32. 此亦作七遍。以上三种观想,各作七遍,共二十一遍。

33. 最后现全身一一毛孔,各皆塞驻五色忿怒金刚,面朝于外,立于毛孔,成就金刚甲胄,即身拥护轮矣。

灵息修习

34. 第四练习,观灵力脉道。

35. 在中脉二旁,观有二平行脉道,自左右两鼻孔进入,上行入脑,绕顶及后脑,分循中脉二侧,下行均抵近会阴,以与中脉会合。

36. 此左右二脉,亦中空,左边有十六母音藏文字母。

37. 右边有三十四子音藏文字母。(英文原本无藏文,行者有此想念即可,不必字字观出。)

38. 观各字笔画,细如藕丝,红色,在一垂直线上,叠成一串,连续随息出入。

39. 如是一心专注,观此左右二旁藏文珠串,循环交替,随息出入于体。(用左右二鼻孔交替呼吸)

40. 此种练习,犹先通沟渠,而后水流无碍。

灵力加持

41. 第五练习,祈求上师之灵力加持

42. 观于中脉中心,有自己之传法上师趺跏坐;在行者顶上,有六成就法之历代宗传上师,在一垂直线上。

43. 其最上端为金刚总持,其最下端为行者之传法上师,顺序逆溯而上,均趺跏坐。

44. 于是至诚恭敬,诵如下祈祷加持颂。祈求诸上师,赐予大加持,使彼四种力,悉在我心中。(身口意三业及自性之瑜珈力合为四种力。)

祈求诸上师,赐予大加持,一切能见者,显现大坛城。

祈求诸上师,赐予大加持,神妙灵息力,入我中脉道。

祈求诸上师,赐予大加持,神妙灵热力,得以炽然生。

祈求诸上师,赐予大加持,不净幻化身,得以速转变。

祈求诸上师,赐予大加持,清净幻化身,得以显现前。

祈求诸上师,赐予大加持,梦幻诸颠倒,得以速消灭。

祈求诸上师,赐予大加持,认知清净光,不外我心现。

祈求诸上师,赐予大加持,清净佛刹土,由转识而入。

祈求诸上师,赐予大加持,正觉菩提道,此一身成就。

祈求诸上师,赐予大加持,无余涅盘道,使我速证得。

45. 或用如下简短之祷文:

祈求上师赐加持,一切入体成灵热。

祈求上师赐加持,一切示现皆如幻。

祈求上师赐加持,一切于我成净光。

祈求上师赐加持,一切示现净三身。

祈求上师赐加持,使我地地转上胜。

祈求上师赐加持,使我速证无上道。

46. 祈祷毕,观历代上师,一一融化,入于传法根本上师,而根本上师,融入无漏极乐之精髓,摄入充满自己身中,与己合体无二。

根本

47. 根本修习分三:①灵热之发生。②灵热之经验。③灵热之超胜。

灵热之发生

48. 灵热之发生,又分四:①入座安身。

②轻调风息。③重调风息。④灵热观想。

入座安身

49. 端身如佛之坐，即趺跏坐。直竖脊梁，如堆铜钱一串。伸放膈膜，完全放松。低首首府，下巴压喉结。舌抵上腭，两手位于脐下，手心向上，水平，置于股上，两拇指相拄。视线取一适可角度，即注视之，不得变更角度或思想之流。心息相依，控制呼吸必控制想念。上述为七支坐法。然亦可作瑜珈坐式。此式较舒适，法以左足跟弯入，靠近密处，而以右足加左足之上，右足根亦弯向内，两手定印与跏趺坐相同。瑜珈坐即菩萨坐。

50. 入座安身再说明如次：

如佛之坐，须趺跏，右足加于左足上。两手上仰叠掌，位于脐下，置于股上，两大拇指相拄，右手在上，成弥陀印式。直竖脊椎，如直叠铜钱。伸放膈膜，完全放松。下巴抵喉结，舌抵上腭，注视鼻尖，或向前平视。如不能趺跏，可方便作瑜珈坐式。（即如上所述者。）

行者须备一禅定之带圈，四倍于头之周围，用以上套于颈，下兜膝弯，令入定后，不致倾斜，此带圈称"禅定带圈"又须备一方垫，每边 18 寸至 22 寸，厚约四指，内实柔物，此名"禅定垫"。

译者按："禅定带圈"似为白教专用之物。我皈依红白二教，但修红教，没有见过"禅定带圈"。至于"禅定垫"，系入座必须之物，否则，不能久坐也。

轻调·重调风息

51. 灵热之发生第二部份为轻调风息及重调风息。调风息又称"佛风"。

轻调风息

52. 轻调风息又分三三九之风箱式及呼吸四种合法。轻调风息者，第一个三次先用右鼻孔吸，左鼻孔呼，吸时头由右转向左；第二个三次行用左鼻孔吸，右鼻孔呼，头须随之由左向右转；末次头不动，两鼻孔同用，亦三呼吸。此三三呼吸，共作三遍，即三九二十七呼吸也。用右鼻孔时，以左手无名指按左鼻孔；用左鼻孔时，用右手无名指按右鼻孔。鼻孔不用时用无名指按住，用时即放开。

53. 第一遍之九息，极轻细，几不自闻其声。第二遍之九息，略可闻声。第三遍之九息不惟可闻呼吸之声，且吸时须扭动身体。

译者按：三三九风箱式，红教亦有之。照本书英文原本所载，二者显然不同。红教只做九次，故名九接佛风；而本书作二十七次。红教有无名指按鼻孔之法，本书则无，惟为实际用单鼻孔呼吸时必须者，故列入 53 后段。惟红教作九接佛风时之种种观想，原本则无，原作者可能因灵息修习时，已观中脉及左右二旁灵力脉道，此处从略。但行者切勿忘却，再观一次，亦无不可。

54. 呼吸四种合法者，即后二遍九息之合并，引息、满息、均息、射息为四法，有诀如次：

曲颈向前弯，令如铁钩式。鼓张腹腔部，令如瓦水壶。

将息紧栓紧，令如弯弓弦。射息而喷出，令如放箭式。

译者按：美人伊文思温慈博士，不明腹式呼吸原理，误为胸部扩张。扩张胸部，气不能达肺之下端，更不能松放膈膜，如何能摄入空中灵息?张妙定居士亦不明气功原理，其译文更向错误方向解释。我恐不确之记述，有害读者，故特予更正。

55. 引息满息与均息，以及射息为四法。
不明四法合作者，无益有损险当知。

56. 上述四句，解释如后。

57. 于身前约十六指（约一尺）之距离处，想有灵息轮圈。用两鼻孔，徐徐引入新鲜空气，谓之引息。空中有灵息，非全为空气也。

58. 引息务须充满，到达肺之最下端，气封于密，尽量持久。

59. 不能持久时，左右肺不能平衡，吸入短息，以求平衡肺之膨胀，称为均息。

60. 忍无可忍时，气从鼻孔泄出，先缓后急，最后喷出，称为射息。

重调风息

61. 重调风息分五个部份：用力作风箱式之三三九息，以防息之回弹，一也。用力引满吸息，使能充分达到各灵力脉道，二也。腹部(密)极尽扩张，俾能充分纳入风息，则灵息入体多，而灵热易发生，三也。用力保持风息，充分满足，俾各灵力脉道，得充分摄入风息中之灵息，四也。放息时，亦用力为之，使体外及体内之灵息，震荡加剧，则混合交融，及引摄力亦大，五也。

灵热观想

62. 灵热观想又分为三：①外灵热。②内灵热。③秘密灵热。

63. 外灵热者，观想如次：

刹那变成金刚母，专注观彼幻变身。

64. 换言之，即专注观想，刹那变成金刚瑜祇尼母，其大小与行者相同。

65. 内灵热者，观想如次：

专注观想于四轮，犹如车轮或伞盖。（四轮为顶轮、喉轮、心轮、脐轮，均以中脉为轴。）

66. 行者观金刚瑜祇尼中空之体，如同皮膜，透明光亮中空之中脉及灵力脉道。空表实相真空；佛母红色，表大安乐。透明光亮，灵力能消除无明重障；佛母身直，表生命本源之树干(中脉为一切灵脉之根本，于此脉道中，在会阴，即为生命本源。识种初植之海底轮，中脉由此发生，即心灵命树之总干。瑜珈行者，由此修习，得解脱之果。)。行者观想直、透明、红、空四种特性之中脉，上达梵穴(即顶门)，下达脐下四指之处(即会阴)，有海底轮。中脉二端皆平头，靠近中脉二旁，有左右脉道，如瘦小羊肠。上行绕脑顶，由前脑下折，通入两鼻孔下端，与中脉会合以前，各挽一圈。如藏文ङ字形。

67. 三脉会于脑顶，即梵穴，亦千叶莲蓬台，此处有三十二支脉道，以中脉为轴，向下俯张，称顶轮。于喉际有喉轮，此处有十六支脉道，以中脉为轴，向上仰张。于心际有心轮，有八支脉道，以中脉为轴，向下俯张。于脐际有脐轮，有六十四支脉，以中脉为轴，向上抑张。凡诸轮处之小支脉，观其如伞盖之骨，或如车轮之辐，依中央之中脉，为柄为轴，与左右脉连接。

68. 行者须如是观想，了了分明。

秘密灵热

69. 如偈说：

阿字半体为观点，发生灵热秘密法。

70. 于脐下四指，中脉与左右脉会合处，观想ꣳ(半阿字)，细如毫发，高仅半指，棕红色，飘动，有发热感，发如风吹绳索之嘣嘣声。

译者按：藏文观半指高，约八分之三寸高，直立，笔画细而明亮。以下藏文之观均如此。

71. 顶轮千叶莲台之中脉内，观想ཧཾ(函字，音吽)，白色，如欲降滴甘露之状。

72. 于是引入风息，而摄入灵息于左右脉道中。

73. 此灵息下行膨胀，由中脉底端鼓入，上触ཨ充满外部，字全部变成红色。

74. "充满"及"均息"之观想，集中心神。

75. 当呼息出时，虽实际由鼻孔出息，然同时须观中脉中，有蓝色"灵力流"，与息俱出。

76. 又再吸气住息时，观想由红色ཨ(短阿)字体，发生火焰，半指长，上端尖锐，炽然光明。

77. 观此火焰有中脉之特性，即直、明、红、空。且此火焰，转动如纺椎。

78. 又每一吸息入体后，此火焰即上升半指，经八息后，即升至脐轮。

79. 又经十息，由脐轮中脉分出之各个脉道，皆充满灵热。

80. 又经十息，此灵热下行，充满身体下部，即足趾尖端，亦皆贯到。

81. 从此处，又经十息，火焰上升，充满全身，到达心轮。

82. 又经十息，火焰上升，到达喉轮。

83. 又经十息，到达顶轮(千叶莲台)

84. 如是入定。

85. 如诀所说：

“渐得神牛降圣乳。”(此译神牛，乃藏文ཧཾ之密称。ཨ表阴，ཧཾ表阳，圣阳合于圣阴，如降圣乳。)

86. 换言之，又经十息，顶轮中脉中之ཧཾ，为灵热所溶化，变菩提“月液”，滴降而下，充满顶轮各个脉道。

87. 又经十息，月液充满喉轮。

88. 又经十息，月液充满心轮。

89. 又经十息，月液充满脐轮。

90. 又经十息，月液充满全身，即手指足趾，亦贯到尖端。

91. 此灵热乳露妙法，总共须作百零八息，修习者所应知也。

92. 初修习者，一日夜间，如是须作六次。

93. 嗣后因延长呼吸时间，修习减为每日四次。(约三十日后，一息所占时间，几可增百分之五十，经常练习，呼吸所占时间可于一周后增加。呼吸时间延长，修习次数减少。)

94. 每日除饮食睡眠外，余时须不断作如是禅定。

95. 作为调摄身心灵力，以发生灵热，称“灵热实施法。”

灵热之经验

96. 灵热之经验，有普通及特殊二种。

97. 普通之灵热经验，如偈所说：

由持灵力于灵穴，初则热法得发生。
次则经验于安乐，后则心得自在境。
如是妄念自休止，烟雾幻城阳焰等。
乃如破晓发曙光，无云晴空次第现。

(灵穴指顶轮、喉轮、心轮、脐轮等轮之中心，各个灵脉由此分出。)

98. 解释如次：

99. 因观想延缓出息，灵力保持于灵穴，是为“持法”。

100. 依于持法，呼吸时间加长，次数减少，是为“动持”。

101. 减少出息之时间，是为“时持”。

102. 减少出息之力者，是为“力持”。

103. 明了息之色者，是为“色持。

译者按：依原书所注：入息为洁，出息为不洁。然洁与不洁，似不能视为息之色。另据其他可靠法本所传，气分地气、水气、火气、风气、空气(空气不是科学名词，空是灵力，空气是灵力之气)五种，各有其色，共有五色，详大手印瑜珈法要金刚数息法。五气之色，定力深可见，定力浅者，不能见耳。

104. 吸收入息五大(地、水、火、风、空)之能力者，是为“大持”。

105. 灵力既得如得保持，则灵力之波流，自得平定稳固。

106. 因此，心与灵力得平静之境，灵热源源发生。

107. 当灵热初炽时，所有各灵脉穴、一时开张，灵力导入“月液”，灵穴感痛。

108. 有如螨精之微痛感觉。

109. 斯时生死六道之境相，有现前者，是为灵热经验之初期，或称痛经验期，或称暖经验期。

110. 此后灵穴，即当一度萎缩，旋因灵力及月液开张，月液增多，满灌其中，使之成熟，不久即生有漏之无数极安乐境界。是为灵热经验第二期，或称极乐生起经验期。

111. 此后不久心为内安乐所澄定，于是观外界一切现象，无不安乐，是为极乐之证经验期。

112. 于是妄想波流，自然寂静，而心得其本身在境。即正安止，或三摩地之境，是为灵热经验之第三期，或称无分别境。

113. 然此安止境界，并非一无觉受之境界。其时当有如烟雾、如幻灭、如阳焰、如曙光、如灯光、如黎明、如晴空，乃至无数莫可备述之种种境界，示现于行者面前。(此种境界疑为八识幻境，习自性定之初步境界，如海市蜃楼，幻上加幻。行者不可因悦而取，憎而舍。)

114．当时菩提“月液”三转之期内，所见一切景象或瑞兆，行者不可漠然视之。但又不得于所未现见者，妄欲求其现见，应以正常方式，修习灵热。

115．至若行者之灵热作用，已生效能时，则行者自能免除疾病衰老，及其他生理上之丧损，且能不久证得有漏之五通，及无数的胜果。（五通是天眼通、天耳通、他心通、神境通、及宿命通。）

116．特殊之灵热经验，发生于三脉会合之处，此处注入灵力。

117．又发生五种现象，八种特性。

118．解释如次：

119．普通灵热练习时，灵力由于自力法，进入中脉。

120．所谓自力，即瑜珈行者之自力。换言之，外灵力与内灵力结合成管状之治素。

121．灵力由海底进入中脉，贯通灵脉中枢之四轮，成为灵热之智体。此智体能渗透一切灵脉，解开各灵轮。

122．因灵穴解开，发生五种现象。

123．①如火爆发之光。②如月光。③如日光。④如土星之光。⑤如闪电之光。

124．火爆发之光黄色，月光白色，日光红色，土星之光蓝色，闪电之光淡红色。

125．此种种光焰，组成圆虹光圈，围绕行者之身。

126．行者又有八种可见之特性。

127．由于地大之特性，行者当得有如“无爱子”之神力。

128．由于水大之特性，行者柔软光滑，入火不焚。

129．由于火大之特性，行者有融解消散一切物质之能，而入水不溺。

130．由于风大之特性，行者当得足捷身轻，落地如棉。

131．由于空大之特性，行者当得飞行自在，地水皆不能阻。

132．由于月光之特性，行者全身透明，而无影。

133．由于日光之特性，行者色身皆已净化，全身转为圆虹光，而能不为人所见。

134．由于已获得上述之瑜珈成就，则身之九窍门闭（头上七窍加上肛门及小便处，合为九窍）。口之四窍门亦闭（喉、舌、唇、腭。）不受外界刺激；而心之二窍门开（意志与记忆）。于是，内在证得无上安乐境。

135．外则见闻觉知一切时处之经验。无一非三摩地之连续之流。所谓胜安止境者，即此是矣（此即完全安止境，亦即瑜珈行者，身口意三业之最胜调伏境））土星灵力调整日月灵力，已生妙用，贯满中脉，由于灵力，得获种种境界。

灵热之超胜

136．根本修习第三个练习，是灵热之超胜。如教说：

无生妙心“俱生者”，无漏三摩地胜住。

137．解释如次。

138．五蕴之灵力，表佛性之阳极，显于左灵脉。

139．五大之灵力，表佛性之阴极，显于右灵脉。

140．当以上二种灵力，循左右两灵脉道，降入而会合转入中脉时，渐证得俱生智，即心之原始状态，与空不可离，俱有无漏之大安乐。

141．又于脐轮中，有业之灵力，能使业因与业果平衡。于心轮中，有业之灵力，能使业果成熟。喉轮中，有业之灵力，能使业行增盛。顶轮中有业之灵力，则能使一切业之因行果，尽归寂静。

142．又当菩提月液上升，贯通四轮，业之灵力等，依此活跃，直至中脉顶轮，发生极度震动。

143．此时行者顶轮，必有不可见的灵力肉髻隆起。

144．灵力肉髻充满月液之灵力，行者即已证得俱生智大手印，认知大金刚法界矣。

145. 当此之时，由极下端生死根源之处（命门，即会阴）发出之白色甘露液，盈溢至顶，灌溉全身。如是即于顶轮，变成红色之甘露液，倾降而下，周润全身，直达手指足趾之尖端而无余。

实验

146. 实验又分为二：1. 获证热益。2. 获证极乐。

获证热益

147. 获证热益复分为三：①练身。②风息。③观想。

练身

148. 练身者，两腿交叉而坐（英文本 Squat 有蹲之意，但两腿交叉，无法可蹲），小腿及股置于两足上，两膝压在两趾上，左腿在内。又于膝内弯隙中，插入两手，以兜攀抓住大腿。如手臂过长，可交叉之，如不过长，不必交叉。稳适坐已，乃扭动腹部，先由右而左，次由左而右，各作三遍。继用力震动腹部，搅动内部，复用力抖动全身，如烈马振毛。同时两腿上提，身向上略跳，跌回禅垫上。

149. 以上各三作后，复于最后，再加一极著力之高举抛坐，如是为一课。

风息

150 调风息者，用力将吸息逼入肺部最下端，气封于密，忍至无可再忍，然后喷出。（此种壶形气功，又名宝瓶气。美人伊文思温慈因不明腹式呼吸原理，原书主张收缩膈膜，此种练法，恐无益而有害。红教吴润江金刚上师，曾传我宝瓶气。谅与白教所传者，无甚区别，且我练过，较为妥当，故修正如上。）

观想

151. 获证热益之观想如次：

152. 观自身为内体空明之金刚瑜祇尼，内有中脉及左右灵脉，四轮，及脐下四指处等，一面专念观想，务极了了分明。

153. 后乃观想两掌心及两足底，各有一日，使此四日，两两相对。

154. 又观想脐下命门处，示有一日，正当三脉会合处。

155. 如是以手足相对相搓，观有极热之火爆生。

156. 火爆发后，触发会阴处日轮之火。

157. 此火延烧ཨ（半阿字）。

158. ཨ发火，延及全身，无处不炽。

159. 如是当呼息时，观想此灵热之火，充满整个宇宙，此火眼不能见。

160. 作此观想，须随作上述之举手离地，及猛力抛跌而坐之法，三七遍。

161. 如是观想练习，七天以后，行者只穿单，可忍受极冷之天气。

获证极乐

162. 获证极乐，复分为三：①观美丽可爱之女身。②月液之融降。③秘密之体功。

观美丽可爱之女身

163. 观前面有一女人，极尽美丽动人，迷惑行者之心（此为欲乐定，助发月液，以融解顶轮之ཧཾ号）。

菩提月液之融降

164. 菩提月液之融降者，行者须先习灵热六体功法、呼吸四种合法、及种种发生灵热观想等。（六体功法见下文，其他各法均见于上述根本修习）以上各法修习成熟后，乃可为此。

165. 此时行者，观想自身变成蓝色之“大集轮”（梵名“桑巴哕洽格哕”，藏名“柯尔哕董巴”，它代表心之男性，而金刚瑜祇尼代表心之女性。蓝色者，表如一大晴空之真实不变，无上大自在空。无德不集，谓之大集）。金刚通体空明，如蓝色极薄绢所张之帐篷，通明透亮，中有三脉四轮，ཨ（半阿，及ཧཾ（淌）等，一一如前文所述。

166. 灵力触动ཨ，发生火焰，上升至顶轮中，融化ཧཾ，滴降月液，落于ཨ上。

167. 又当ཧཾ字融化，即猛然一声爆炸，其ཨ火焰，即速下降，火焰增炽，至于脐轮。

168. 是时ཧཾ字，更加融化，月液下降，使彼火焰，愈益炽盛，复上升延烧心轮，再至喉

轮，最后至顶轮。

169. 最后ཧ字，全部融化，降落喉轮，此时即有"大喜乐"生起(此为四喜之初喜，二喜为超喜乐，三喜为奇喜乐，均属有漏之世间成就。第四喜为俱生喜乐，方为无漏之出世间成就。)

同时当有刹那即变之种种境界现前(种种境界，犹之遭没顶而被救治之人，悲喜交集。

170. 自述其沉没遭溺时之觉受。瑜珈行者修行至大喜乐时，其本身已生种种悲欢苦乐，平等对待之境相，现示其心。苦与乐、怒与爱、乱与安等。为一整体，不可分割))

171. 行者即得安住于一切法平等之真空境。

172. 随后ཧ融化之月液下降，达于心轮时，当有"超喜乐"生起，有成熟业之知觉，证于无边际之空境。

173. 月液再下降，到达脐轮时，有"奇喜乐"生起，通体灵，一时振动，证于大自在之空境。

174. 最后，月液降至海底，有"俱生喜乐"生起，证于真空。

175. 斯时极微细分之时间法性，亦皆了达，为平常人之知觉所不能认知者。

176. 惟一之真空净光，任何世间法，皆不足以动此妙明真空之心境矣。

177. 上述之"大"、"超"、"奇"、"俱生"四喜乐，依次序实验获证，最后可达俱生喜乐。

秘密之体功

178. 那洛巴祖师秘传根本体功法，分六事、二十事、及五十事各种，行者当修学者也。

原书(藏文本)中所述之灵热成就已完，下述六事体功法，不见于原书中。乃原书英译之达瓦喇嘛，得于其上师，不丹之大修行者，诺蒲喇嘛所传。原名为"大乐行体功法训练五肢之根本心要"。达瓦喇嘛，本已原为白教嫡传上师之一，即发大慈利众之心，并将此六事体功法，亦加入译传于此。后世之修行者，必当首知皈敬于历代祖师。

那洛巴祖师秘传六事体功法

那谟嘛哈母渣，皈敬大手印。

1. 两拳安膝上，两足跏趺而坐，扭转腰身，身随腰转，由右而左，由左而右，各三次。此功能使脐部诸患消除，且能解开脐轮灵脉中之结系(结系解除后，身中乃得健康之作用也)。

2. 次则扭转及俯仰，以活动头项。此功能使顶喉际之结系解开。

3. 开掌覆于膝上，掌心向下，坐式仍如前，扭动上身，由右而左，由左而右，则身之上部疾患，得以消除，而其他各脉道之结系，得以解开。

4. 伸缩四肢，以消除其疾患，而解开其脉道之结系。先以两手及臂膀为之，后仍两手开掌，手放于身后地上或坐垫，以支撑其身，用臀部坐稳；仍将两腿足，互换向前方空中，用力伸直踢出，而抖动之。

所谓伸缩四肢者，将右臂膀平直向前伸出，放开手掌，水平向下，同时左手开掌，手掌向下，由肩而下，用力摩擦之，至右手指尖。回转，由右掌心用力摩擦，至臂至膀，最后用力击拍右胁窝处。作此三遍后，同样将左臂膀平直前伸，手掌向下，而以右手，如上用力摩擦，用力击拍左胁窝，亦作三遍。于是如上所述，尽量提举其身，离地至尽力能至之高，后乃用力下抛顿坐。次乃以左右手，摩擦两腿足，亦作三次，后亦作一举身抛坐之结式，此即伸法也。缩法者，但以两手握拳屈臂，紧靠两乳际，而以两膀夹拍两胁骨，用力拍击，如鸟夹拍翼膀。共作三次，后亦作一举身抛坐之结式。

其余动作，为两手开掌，平放于地，……前文已述。

5. 提举身体(此时归入上文所已述之交小腿蹲踞坐)，离地升起，用力向下抛跌而坐。则全身之脉道，所有结系，皆得解开。然举体高升之时，向左右扭动，且用力抖振其身体，

此时以两手展掌覆压两膝，以稳定其著地之小腿及足。

6. 身向前俯屈，以两手支撑于地或坐垫，用力抖振身体。且力作 Uh（音鸣）声，呼出陈息，以手摩擦周身。如是所有全身之脉道，皆得怡静，而各安其部位矣。

幻观成就

1. 幻观成就分：①认证不清净之幻色身为幻变。②认证清净之幻色身亦为幻变。③认证一切现象，皆为幻变。（幻变即藏音 Māyā，音译嘛雅。）

认证不清净之幻色身为幻变

2. 认证不清净之幻色身为幻变者，如偈说：

依于业成熟，幻色身得生。

3. 行者于自面前，于适宜处，架设大镜一面，自照其身，而细心观察之。（我国道教亦有铸镜之法，行者自照其身，久之能出阴神，见悟真篇。）

4. 于此镜中之幻我，想有种种荣耀、美誉、谄媚等事，一时加于其身，心生喜乐。继又反之，想有某种所有物被人剥夺，或受人之讥毁不善名称等，心生不喜乐。观时，设想镜与已身之间，有种种喜乐及不喜乐之情事，加于其身。（此观察法，为令行者自能窥盼其幻色身所依止之我及我执。盖镜中观己，即同他人观我，我观他人，观其一遇顺遂之事，加于身，生于心，形于颜面，正亦犹之世愚及猢狲也。行者深刻观察，自能明了我执之非，了解一切我慢贡高之愚痴，实为菩提道上之障碍。）

5. 继则观此镜中幻相，与我之幻身，原为一体，无二无别。且以十六比喻法，以自忖思，而观之。（十六比喻法者，即所谓如幻城、如白云、如水中月、如幻术、如梦中物、如镜中相等。）如是精勤修习，即能认证此身原为幻化之身，所谓幻变，并非实在者也。

认证清净幻色身亦为幻变

6. 认证清净幻色身亦为幻变者，有二：1 为观想所成之清净幻色身。2 为圆满现出之清净幻色身。

7. 观想所成之清净幻色身者，如偈说：应如幕上所现者，金刚萨　妙肖像。感应道交摄受际，无于垢业镜上现。

8. 如前所说，以塑铸或绘画金刚萨埵，或他种本尊之妙肖圣像，于适宜位置，令其照射，而反映于面前白幕中。（依英文本所载，为 Mirrored form，为反射之平面，译者建议用白幕，因金刚萨埵为白色，定中易见也。如为平面镜，则依光学反射原理，如圣像、大镜、行者之间，有适当之相对位置，镜面取适当之角度，则镜中圣像必现，行者无须入定。下文有专注入定，能见圣像之说，则此反射平面，必不为平面镜无疑。）

9. 专注视觉及心念以观之，入定于幕，久即能见其像，栩栩如生。

10. 观想圣像在幕与自己中间。

11. 上述观法成熟后，继则观想自己之身，与此圣像，一一正同，无二无别。此之功候成熟后，继复举任何他人之身能见者，等同圣尊，无二无别。又成熟后，观一切能见者，等同本尊，无二无别。

12. 此之功候，又成熟后，则所有一切世间之各体示现者，行者观之，无非本尊之游戏神通所变现。

13. 此即成就本尊之实相如如观，或如幻观，或名转变一切现见成父佛或母佛观也。

14. 第二，圆满出现之清净幻色身者，如教说：

是为一切智根本，能证入者菩提近。

15. 如前所说，修习毗卢遮那佛七事之坐仪，能了知一切心灵之妙谛。

16. 勿追念过去，勿预念未来，更勿寄念现在，惟以一心不乱，专注于当前无尽之天空。

17. 于是心念之力，得随灵力，安住中脉，而一切杂乱心想，得寂静境。

18. 即于此境中，出现如前文所述，如烟

雾等现象，乃至五种现象（见灵热成就123）。

19. 尤有胜者，无云晴空中，显现佛像，如水映月。

20. 或如镜中显现圣像，为佛之应化身，则三十二相，八十随好，了了分明。

21. 如为佛之无上报身，行者不得见，犹可闻其声。

22. 圣提婆菩萨（即继龙树菩萨而著三论之百论者）有偈说：

诸相如梦如幻变，一切佛徒皆主张。不学感应道交者，梦幻实相不得见。（南传佛教不学感应道交，反对加持）。

认证一切现象皆为幻变

23. 第三部分，认证一切现象（佛与称法）皆为幻变者，如教说：

三界一切动静法，认证无二无异体。（三界即宇宙，包括欲界、色界、无色界。）

24. 行者如已控制三摩地之安止境，更加真空实相之认证，则观察一切现象，如生死涅盘等，初似二边对待，实为一整体，不可分割。凡表面上之真理，终不外三摩地所勘破之幻法而已。

25. 集中心神于上述禅定，保持绝对之定止境，方可圆证究竟真理之净光明境。

梦观成就

1. 梦观成就分四：①明悉梦境。②转变梦境。③认证梦境为幻变。④禅定于梦境之实相。

明悉梦境

2. 明悉梦境有三种方法：①依心愿力。②依风息力。③依观想力。

依心愿力

3. 依心愿力之修习，亦谓“初步之梦境明悉法”，使日间及夜间之意识，决心保持相续而不断。

4. 换言之，在一切情形下，行者坚持此观念，日间之一切，即夜间之梦境。又当坚具心愿，必欲明悉梦境真相。

5. 于是夜间入睡时，诚恳祈祷上师，能明悉梦境；并坚具心愿，明悉梦境无遗。入定于此，必能明悉。

6. 如偈说：

一切皆由因得果，完全依靠心愿力。

依风息力

7. 依风息力而修习者，行者当右侧睡，如狮子卧。右手之大拇指及无名指，抵压喉部颤动脉管，而以左手手指遮鼻孔，合口贮液。如是睡眠，则明悉梦境，如同醒时，一一了了分明，而不散失。（如是修习，记忆相续而不断，睡时之梦境，如同醒时之一切现象，幻而不真。

依观想力

8. 依观想力明悉梦境，又分为三：①观想自身。②获得观想效益。③防止梦境散失。

观想自身

9. 首先，观想自身变成金刚瑜袛尼，于灵脉喉轮中，有红色अ字，放射光明，为金刚报身之真体。（喉轮喉管间，有穴管状，长约四寸，当灵力静止其中之时，熟睡无梦。若于其中动荡之时，则梦境生。）

10. 心神集中于अ之光明，照射法界，于是认知世间一切现象，如镜中影、梦中境，幻而不真一并不实存。

获得观想效益

11. 夜间入睡时，以观想法明悉梦境，早晨醒时，作宝瓶气呼吸七次。又祈祷上师十一次，欲求明悉梦境。集中心神于白色明点，明点位于两眉之间。（明点大小如豆，光亮而不刺眼，应作如是观。）

12. 若为血液过多之人，当改观此明点为红色。右为神经过敏之人，则改观此明点为绿色。

13. 如依上述方法而仍未明悉梦境者，除夜间入睡时禅定于明点外，于晨朝醒起时，作宝瓶气呼吸二十一遍。祈求上师亦二十一遍。再于海底（会阴）处观想黑色明点，则所有梦境，将明悉无遗矣。

防止梦境之散失

14. 防止梦境之散失有四种情形：①醒时散失。②疲劳过度。③身心痛苦。④沉寂消极。

15. 人在梦中，方欲明悉其梦境，忽然醒起，醒时遂散失其梦。

16. 对治之法，为多服营养之食物，并多运动身体，至疲劳为止，使其睡梦得安久深入。

17. 人因疲劳过度，则梦多繁杂，且多重复。

18. 对治之法，常禅定于梦境，坚具心愿明悉梦境；更加以宝瓶气呼吸，并观眉间之明点，二者混合施行。

19. 人因身心痛苦，所梦之境，往往极多，而醒后又复散失梦境，一无所忆。

20. 对治之法，避免一切玷污不洁之境，复受三摩地之大灌顶，更于海底之内，观明点。

21. 人因沉寂消极，则无梦境。

22. 对治之法，于修宝瓶气之呼吸时，禅定于明点。且须特依仪轨，供养护法空行，如"畔呀"及"空行女"。

转变梦境

23. 转变梦境，可举例说明。例如梦中见火，当自思梦中之火，有何足畏？如是坚定自信，足踏火上。凡于梦中见类似之境，均用足踏。

24. 修习于此成熟时，转移心愿，深信能见到诸佛刹土。

25. 于睡眠时，观一红色之明点于喉轮内，同时坚诚祈愿，将见到想望见到之佛刹，所有彼土一切庄严，如教所说。

26. 能如是专一心念，定当见到想望见之佛刹，如西方极乐世界，东方喜知世界，或其他佛刹。

27. 此为转变梦境之实验法门也。

认证梦境为幻变

28. 认证梦境为幻变，如偈所说：

云何认识梦幻境，当先遣除恐怖想。
梦火转水以对治，梦微物者转成大。
梦见大物变成小，如是了达形式幻。
一变成多多变一，一多等幻亦去了。
依此精勤不断修，直至究竟了于幻。

宇宙本是幻，一切为真如所示现；梦境亦是幻，一切为八识所示现。密宗于是有修梦成佛之法。对于一切水火大小一多等幻象，发展自心灵力，能依己之意志力，改变幻梦中之境界。进一步，明了幻梦之境，原为随心所变现，等同海市蜃楼。又进一步，则为明了醒时，一切见闻觉知，都是生死梦幻，无一实存，所谓幻变而已。其最后之一步，则为得大认证。宇宙间一切，庄严如佛刹，卑劣如地狱，大而日月星辰，山河大地；小而有情无情，物与非物，皆为真如示现之一切幻象，同于八识示现之梦境，如此而已。吾人如能深入禅定，离言绝思，当其相应也，则宇宙森罗万象，隐一念而不动，无不消归真如，世界幻象，遂与吾心交相融化，无迹可寻，其中寂静光明，不可言说。一不相应，妄心妄境，起分别心，世界复现，故知世界或融或现，完全操自我心，一言以蔽之，世界者，我心之所表现耳（以上有关深定一节，系吴上师润江开示）。

29. 行者至此，当自观察，今我所有之身，无异梦中之幻身。其他各个有情之身，亦复如是。又当观察世间一切现象，皆为本尊之神通幻变。如是自得认证一切，皆为幻变矣（参阅幻观成就 12、13）。

禅定于梦境之实相

30. 禅定于梦境之实相，即禅定于实相之本质。当梦中出现本尊，则梦之习性，为究竟清净。

31. 行者对于梦中出现之本尊，集中心神，妄念不动，绝对安止，本尊形像保持于心之无想情况，出现净光，其本质为真空（非物理学之真空，乃非有非空）。

32. 修习于此成熟，则可于醒中梦中，认知世界一切现象，皆幻而不真，为净光所产

生，幻变之真相。乃至认知世界一切幻象，皆为真如（本体）所示现也。

净光成就

1. 净光成就分为三部份：①根本净光。②道净光。③果净光。

根本净光

2. 认知净光，应学根本净光、道净光及果净光，净光不可思议，无处不在，照耀一切的心，在一切有情的心中生长。

3. 所谓心之真体，即一切之真如（本体），与空不可分离，超越一切现象。行者得到超越思想之大乐境时，即证根本净光矣。

（译者按：本节无修习净光之法，似与梦幻成就有关，请参阅梦幻成就 31。）

道净光

4. 道净光之修学有三：①日中道行，融合净光。②夜间道行，融合净光。③中阴现前，融合净光。

5. 首先修习日中道行，融合净光，有五个原则。行者于菩提道中，实施清净三智，究竟到达何种程度？应有了解。

密乘上师，于接受弟子时，常作测验：对于清净三智之功候，有何程度？对于真如认识之切实功夫，造境若何？清净三智是：①"子净光"，由修习谛洛巴祖师之六不法，而有证得者。②"母净光"，即根本净光，于前念方灭，与后念未生之间而证得者。③和合净光，前二者已修证得而和合为一。五个原则是：①实相之认识。②净光之程度。③清净三智。④修持进度。⑤进度了解。

6. 第一步如何办法？皈依上师。

7. 以母生婴儿喻净光。（行者当先求证母净光。得此母净光，子净光乃能出生，故有母体生婴儿之喻。）

8. 道行之境界为何？①光。②燃。③持。（证得母净光，谓之"光"。由此母净光，显发照耀，谓之"燃"。燃之持久，长住灵明之境，谓之"持"。）

9. 母净光之认证，必发生于前念已灭，后念未生之际。

10. 子净光之发生，必修习于谤洛巴祖师之六不法，其偈说："不想像，不思虑，不分别，不禅定，不回忆，不动念。"（不禅定者，乃行者不思从事禅定也，不思禅定者，乃得入定。参阅大手印瑜珈法要 13、16）。

11. 禅定于此，生子净光，空与幻象，原本为一。

12. 原始无染之真心情况，照耀于前念已灭、后念未来之际者，为母净光。

13. 认证母净光与子净光，融合为一，即融合道净光之本质，合为一元。

14. 修习夜中道行，和合净光，如偈说：观自心轮中，四叶莲花开。

中央有 字，周 （阿、努、打、呀）

（依照英文原本，中央有果皮，此点与密宗传承不符。藏文皆直立，笔划细而明亮，四周四个藏文，位于花瓣上。花及真言之色，英文本未详。）

15. 又偈说：

于五蕴大及感官，集中两时能知力（醒时及梦时）。成就空性入睡眠，及风息力得梦定。

16. 人甫入睡，即得酣睡，此种境界，譬如海面平静，风波不与。然其间，亦有"光"、"燃"、"持"三种境界。

所谓"光"者，不是光，而是"出神"的经验，"燃"是此种经验之持续，"持"是此种经验之结果。

17. 净光之认证，必在醒境方终，睡境初至之中间获得。

18. 净光应用于融合深定与睡眠。

19. 融合净光与深定，先须恳求上师加持，能认证净光。然后坚具心愿，即得认证。（原书英文本未详）

20. 睡时右侧向下，即"狮子卧"。

21. 观想自身变成本尊，于自心内有四叶莲花，中央 字，前花瓣上面 字，右花瓣

上面3字，后花瓣上面 字，左花瓣上面 字。（花及真言之色，原本未详）。

22．于是睡态朦胧时，观一切见闻觉知，融入自身。

23．于是自身举体，融入四叶莲花中。

24．次于睡意渐浓时，再观一切觉知，融入前面3内，再入右面3内，再入后面工内，再进入左面工内，再进入中央字。继复观此最下端母音～，融入，次则，融入3，再次融入，后亦融化，入没于其最尖顶如火焰尖处。最后极微细之焰尖，亦完全融化，入于大自然真空。

25．如是观空后，而入睡境者，即能成就安然而入之"睡眠净光定"境。如是修习，所谓"回顾"禅定法也。

26．或观五真言全轮组，亦可入定，此则名全轮融空观也。

27．是如禅定，即可于醒境睡境中间之时际，证得根本母净光，即为"光"境。

28．由是得其安稳之睡境，即为"燃"境。

29．深入睡眠者，即为"持"境。

30．深睡时所现之净光，此即母净光。

31．一时专注，心无他念，但依法修得者，即为子净光。

32．如是既得母净光，又得子净光，终至如同旧识重逢，一见即行认证之者，即母子净光融合无间之境也。

33．中阴成就融合净光者，详后面之中阴成就项。

果净光

34．修习果净光，如偈说：

尊圣净幻体，净光具圆明。
由净光出现，如鱼乍跃水。
金刚总持体，由眠警觉生。
此皆表融合，母子两净光。
当此最胜果，由于勤修习。
修习之根本，上师与传承。

35．如是证入果地者，即已登第十二地金刚大乐地，此地果德，如下偈说：

幻色无色合，明觉现于前。
了达缠幻苦，及解脱真乐。
净光与真心，成熟与神通。
此瑜珈明行，无上八成就。

36．如是之境地者，即是金刚总持，已达完满之佛境，无余道可修。

37．如偈说：

圆具一切金刚力，身口意及诸妙果。
动静显变俱无碍，庄严福德一切成。
如是无上八最胜，即是瑜珈圆满果。

译者按：显教有十地菩萨之说，而此书本文有十六地菩萨之说。阿达尔嘛佛是十六地菩萨，金刚总持为十三地菩节。阿达尔嘛佛为原始佛，红教始祖，传于毗卢遮那佛（即大日如来），再传于五方佛中其他四佛。五方佛均称金刚持，东方阿閦鞞佛，南方宝生如来，中央毗卢遮那，西方阿弥陀佛，北方不空成就佛。五金刚持合成金刚总持，故亦称第六金刚持。

依楞严经，十地菩萨名称如次：

1．欢喜地：在大菩提中（无上正知正觉），已能通达真如自性，了解佛的境界，名欢喜地。

2．离垢地：一切世出世间诸法差异的性能，都能明了同出一源，后来并同一之性也灭除不住，名离垢地。

3．发光地：内心净极，自性光明发生，名发光地。

4．焰慧地：自性光明已极，正学圆满，名焰慧地。

5．难胜地：一切诸法的同异，都不可得，名难胜地。

6．现前地：无为真如自性，自然发露净明妙德，名现前也。

7．远行地：穷尽真如自性的边际，名远行地。

8．不动地：一心真如，如如不动，名不动地。

9．善慧地：发起真如心的妙用，名为善

慧地。

10. 法云地:从此以往,功德圆满,所谓慈荫妙云,覆涅盘海,名法云地。

中阴成就

1. 中阴成就,分三种证入:①证入净光境之法身。②证入中阴境之报身。③证入中阴境之化身(或转世)。

证入净光境之法身

2. 首先,于中阴境内,证入净光境之清净法身,如偈说:

光消灭及色消灭,想消灭及识消灭。
识消灭已又识生,此际净光即开始。
母光子光当合一,有其已教与未教。
融其已教入未教,此名成就得证果。

3. 死亡之时,紧接于中阴境以前。

4. 中阴境临前时,如秋日无云之晴空。

5. 其间亦有光、燃、持三种之界分。

6. 净光之认证,必在世间知觉方息,死后知觉未生之时际。于此道中,运用净光于适当教授,能使道行与真心,和合为一,是为极要。

方死时之境界

7. 人有眼、耳、鼻、舌、意五识,方死之时,内返退失,凡一切幻色知觉之对象,皆内返散降退灭,即谓"光消灭"(此光指世间光)。

8. 此时即觉地大降于水大,谓此内体,消失其系著性。

9. 次则水大降于火大,谓如口鼻干苦。

10. 次则火大降于风大,谓体温消失。

11. 次则风大降于识大(或空大)。

12. 死者如有恶业(生前、前生作恶),即受其痛苦。

13. 死者如有善业(生前、前生为善),有诸佛菩萨,护法空行,来相迎接于最后之一息。

译者按:死者生前有善业而不修佛法者,临终境界,升天而已。所谓异香满室,仙乐空迎,升天之兆也。普通之人,生前不作大恶,不为大善,临终中阴境现,已死之父母至亲,常前来迎接,修行之人,不可随他而去,否则必堕入鬼道。虔修净土而念至一心不乱者,阿弥陀佛,因发四十八大愿,必来接引。修阿弥陀佛往生大法而开顶者,临终必能随愿生西;至于本尊,非修至三密相应,不来度你。

死后到阴间去,阎王问你什么名字,你答以法名,阎王知你是佛门弟子,就不敢管,便将你灵魂送交地藏王菩萨,所以佛教徒要将法名记住。信耶稣教、回教的人,绝无此优待。即在外国,阴间亦有阎王,中国外国,都是一样。阴间没有律师,阎王有神通,明察秋毫,至为公正。为律师者,生前尤不可颠倒黑白,否则,死后看你如何见阎王。鬼为化生,受种种酷刑而不得死,真是鬼不如人,到那时,恶人悔之晚矣。

14. 最后一息停止,则此色身内返退丧。

15. 在最后一息刚停不久之时,体中灵力犹存(即其气息已停,但其识神尚未出体之际,当生起认知之各觉知。其觉于外者,有似月之光明,在于内者,如烟如雾。此时即为方死时光明现前之境,是谓"光"境。

16. 此之境界,不久转为"燃"境。即死者方死之境界,三十三种嗔心消灭。其觉于外者,如日光之照,觉于内者,如流萤之光,此种境界,谓"燃"。

17. 此之"燃"境时,不久当转入"持"境,四十贪欲消灭。其觉于外者,如月蚀日时,日中所现月影。觉于内者,如油灯外蒙半透明之罩,此为方死时之"持"境。

18. 由于"持"境,再转入净光明境,七种无明消灭,此时幻识皆已消灭。其觉于外者,如黎明破晓之光,觉于内者,则如秋日无云之晴空,此为方死时之"净光"境矣。

19. 初期中阴,衔接而生,修习有成者,可现此境,或名"起海"中阴。

译者按:密乘行者,修持有成,最高者即生成佛,已无生死。其次亦能临终成佛,因行者修本尊已成,临终本尊来度,观我即本尊,本尊即成,二无分别,则我与本尊,合而为一

矣。又修阿弥陀佛往生大法者，临终时阿弥陀佛前来接引。以上情形，均不现中阴境。

死者如有善业，直升天堂；如有恶业，即堕地狱。故大善大恶之人，死时亦不现中阴境。

上述临终境界，恐为密乘行者方死时之境界。依译者意见，中阴成就，似不如专修本尊妥当。

临终要诀

20. 临终时之要诀如后：

21. 临终时，应舍割世缘，放弃世间一切所有，忘却喜爱仇恨（"喜爱"二字，英文原本所无。仇恨应忘，则喜爱亦应忘，因同为世缘也）。

22. 在上述死灭退降进行时，安止其心，不起想念。则历经各退失境界，自然安静，如是则子净光出现矣。

23. 由是继复得母净光出现。

24. 一念灵明觉照，了解此两净之体性，如旧交重逢，（因生死之经验，已经不知多少次）是即母子净光融合为一之谓也。

25. 安住于此净光明镜，随乐久暂，善巧使用"三步反观"瑜珈，能运灵识，由顶门梵穴而出，直证佛果，即使修持稍逊，亦可成就十地菩萨（三步反观瑜珈，并不容易。紧接舍命以前之顷，有白如月，红如日，及其黑昏之三种光现前）。瑜珈者，即以此之相反次第，观想黑昏、红日及白月。溯想死后三境，一为母净光，二为幻识之消亡，三为色身之消亡。且同此三者反溯观想时，尤应警觉自问，我今在何所？我究为何物？我今历境究为何者？其下即修"破瓦"转识法，则其识神自能由顶门出去，成就佛地。

译者按：中阴成就，并非最圆最顿之法。如修习本尊有成，三密相应，本尊来度，不现中阴境。中阴成就与净光成就有关，而净光成就又与梦幻成就、幻观成就有关。梦幻成就幻观成就不离金刚瑜祇尼、金刚萨埵等本尊之修持，为何不直接修持本尊耶？译者殊为不解？

六成就法难而复杂，且与修持本尊有关，不若大手印瑜珈之单纯，无须修持本尊，自成一系统。如无住世之上师指导，六成就法不能修也。

证入中阴境之报身

26. 中阴成就之次者，证入报身，如偈说：

显然以生出，具幻色之身。

感官皆具有，且行动无碍。

业不可思议，变化幻现力。

未能认证净光之业果

27. 由于未能认证净光，七种无明生起。在大空境中，有业果光现前。（此种业果光，甚劣于果净光，以其未得觉悟，自障其净光，有如云遮，故称业果光，此为"持"境。）

28. 次则由于四十种贪欲，继之生起，于是"燃"境现前，经验于最极空境。

29. 次则三十三种嗔心，继又生起，于是所谓"光"境现前，而经验于自性空境。

30. 惟以其未得觉悟后，周身灵力，集中作用，识神由九窍之一出体，成为中阴身矣。

中阴境界

31. 中阴身是意识所生，有感官意识，其形其色，依其所应投之道而异（道指六道众生，将投生之道有异，中阴身亦有异。这种说法，其他佛教经典中，尚未发现）。

32. 其行动自由，毫无止碍，惟一时未能入母胎。

33. 其来往一大千世界，随其想念，不可思议，想到何处，即到何处。

34. 中阴境中，彼此所当投之道（天、人、修、罗、鬼、畜生、地狱）相同者，则彼此互见。

35. 如同属应生天道之中阴有情，则彼此相见于天，余道亦然。

36. 此办有情，以香嗅为食。

37. 中阴境中，日月不见，昼夜不分，似明似暗，如将破晓，或如黄昏。

38. 死后约三日半，在此时期，一度昏

迷。

39. 过此醒觉，而知其已死，则极悲哀。

40. 当此之时，死者已明中阴之真相。

41. 然在普通之中，往往由于昏迷，已受生于六道之中，更不复如是醒觉，认证中阴境及受取中阴身。

42. 然一经认证中阴境界，即有种种猛利之错误观念，生于其心，在此之时，所谓正是其时。当此之时，最重要者，应历历忆念于其已学之中阴教训，作为纠正也。

证悟于中阴境

43. 中阴境中之识神，如偈所说：

命终入中阴，方将入轮回。

应征彼如幻，圣悲智合体。

圆满证悟者，即得净报身。

44. 一经认知已死，成中阴身，即观想自身成本尊，修持回顾禅定及五真言观空等法(详净光成就)，置身于净光境中。

45. 于是更修"三步返观"瑜珈，当得金刚总持悲空不二之圣相现前，成就圆满之报身佛也。

证入中阴境之化身

46. 证入中阴境之化身，就是转世。

译者按：大乘教义，不住生死，不住涅盘，诸佛菩萨为转法轮，广度有情，常转世以度众生。此种情形，不必经中阴境也。

47. 若于中阴第二期(藏名踵倚中阴)，未能证得法身报身者，闻到四种恐怖之声音：①由于地大之生命力，发出如山倒之巨声。②由于水大之生命力，发出如海啸之巨声。③由于火大之生命力，发出如林焚之巨声。④由于风大之生命力，发出如千雷齐鸣之巨声。

48. 不胜其响，闻声而逃，则轮回也。

49. 狂奔时，又忽临三处最极险恶可怖之绝壁。一为白色，一为红色，一为黑色。深不见底，堕下绝壁，即入轮回。

堕白色绝壁者，生入天道。堕红色绝壁者，生入饿鬼。堕黑色绝壁者，生入地狱。皆为轮回生死，终苦无乐。非密乘行者，所宜往投者。

50. 又出现五条光亮之径道，已善学中阴成就，当即了解，误入其中之一者，即导入茫茫生死轮回也。

白色光径，导入天道。如烟如雾，导入地狱。黄色光径，导入人道。红色光径，导入饿鬼。绿色光径，导入阿修罗。已善学中阴成就者，一见此各色径道，当即了解，不可误入茫茫生死轮回也。

51. 更有其他种种现象，或如强烈发光之球体，间夹于喷射火花中。或于身后有可怖之狂风暴雨，相逼追逐而来。或出现忿怒男女怪物，前来胁迫。或阴司照业镜审判，酷刑可怖。被关进畏怖之地狱，囚入铁围。

52. 于是狂奔于树穴中或地洞中，即生饿鬼道或畜生道矣。

53. 若堕一湖，水面有天鹅游行者，即生东胜神洲。

54. 若堕一湖，岸畔有牛方吃草者，即生西牛贺洲。

55. 若堕一糊，岸畔有马方吃草者，即生北俱卢洲。

56. 若见大厦中有父母方行房事者，即生南瞻部洲。

57. 若见天宫辉煌壮丽而入其中者，则生天道矣。

58. 根于业力积习，令人迷妄颠倒，至此境界，仍极盛强，炽然亟欲求生。故此时期，即名"食香者求生期"。

选择胎门之瑜珈

59. 于转世择胎，有切要法，如偈说：

贪著与厌恶，诸欲悉排除。

坚住善净念，离一切妄想。

一心惟专注，选择善胎门。

及修习转识，生"喜知"等士。

译者按：往生净土，以临终时往生为宜，此时既已入中阴境，如选择胎门，宜生瑜珈之家，俾来世再修也。

60. 行者当知一切恐怖惊奇之声音形

色，均为幻妄，则不堪投入之胎门，自能闭息。

61. 回忆生前已学之自性真空心理，及上师本尊，则不堪投入之胎门，亦自闭息。

62. 观想自己欲生之处，必为尊贵富有之人间善族，有缘来世再修，则如此之生，随念即得，即所谓胜化身也。

63. 瑜珈行者生前精勤修持，临终即使未能证见净光，亦得离开人间，不退菩萨之位，往生十方净土，如西方极乐世界，金刚萨捶"喜知"世界。种种浮乐佛土，亦得随愿往生。

译者按：净光成就中证入中阴境之化身，与"破瓦"不同。"破瓦"法不经中阴境，八识自顶门冲出，直入本尊心中。然不论以何种方式往生，必须恳切发愿，方能如愿往生。

六成就法中，转识成就即系"破瓦"，列为最后，并非最难修，而是最易修，然不能即生成佛。人生短暂，如得无上密法，即身成就，尤为殊胜。故译者主张，密乘行者应先修大手印及灵热成就法等，(如修无上瑜珈更佳)，十年二十年后，如未入定，再修"破瓦"法不迟也。

转识成就

三种成就

1. 转识成就，藏名"破瓦"，有三种成就之分：最上者，转识成法身。中等者，转识成报身。求生者，转世成化身。然诸佛菩萨为救度众生，亦有转世者。

2. 最上者于初期中阴，认知净光，成就法身。

3. 中等得于中期中阴，证入智悲合体，成就报身。

4. 求生者，重入轮回，转生成佛。

5. 成就虽有三种，而教授修习，非有三种。惟有一种。

根本上瑜珈转识法

6. 依于上师修持"破瓦"转识法者，如偈说：

7. 先作宝瓶气，风息三七遍。
用意提识神，经脊椎上行。
于三七灵轮，一一轮提升。
上升复下降，相应诵真言。
此所诵真言，有全半两声。
诵真言之声，呼出高且响。
导能知识神，趣入净乐界。
临终时一至，转识顿成就。

8. 此法有常修及临用二部份，分述如下：

常修

9. 先当圣愿，誓成佛道。

10. 观想自身成金刚瑜祇尼，当体空明。于脊椎处，有中脉，上大下小，下抵会阴，封口，上达梵门，开孔如天窗。头顶上，有根本上师金刚总持，其体亦空。体之中心，亦有智慧中脉；通连一条管道，自心与上师之心相通。

11. 观上师金刚总持心中有[藏文]字(音吽)，蓝色光明，细如毛发。自己心中，亦有同样之[藏文]字，即自己之识神。(依密宗传承，所有真言皆直立，原书英文本未详)。

12. 如是观想后，修宝瓶气二十一遍。

13. 观上师心中[藏文]字，下端[藏文]，伸长如钩，垂下于自心中，将自己心中[藏文]字，向上提升。(依密宗传承，钩住吽字上部[藏文]，原书英文本未详)。

14. 于是高呼"嘿"。

15. 观想吽字冲上梵门。

16. 至此呼"降"，想自心吽字，循中脉下降心轮。

17. 如是吽字一升一降，共二十一次。

18. 当练习成熟。

临用

19. 临终之时，自心吽字更被上提，冲入上师心中吽字，合而为一。于时自己识神，随之往生净土，不再重返人间，住不可思议之境矣！(本章吽字，均观藏文)。

原书跋

本书藏文本共有十三张，二面印，长九寸半，宽三寸半。附有本书之来历。

于西藏之古哩群，圆妙山茅篷，珀玛迦迦尔波祖师受国王赞判波之劝请，完成六成就法。

此六种法门，为先辈祖师于定中接受传承者。为使珀玛迦尔波之法宝，流通于世，由南格泼觉抄录，涅勇斑禅校订，由信心财富俱足之艺术家却准多杰，施资刻版。愿以此殊胜功德，回向一切如母有情，即此一生，速证金刚总持。

译者按：白教以金刚总持为根本上师。五方佛均称金刚持，东方阿闳鞞佛，南方宝生佛，中央毗卢遮那佛，西方阿弥陀佛，北方不空成就佛。五金刚持合成金刚大总持。金刚为不变不动之意，持为任持之意。

转识成就，系以自心之识神，冲入根本上师心中，合而为一，往生净土。此种转识对象，与红教黄教不同。西方阿弥陀佛，曾发四十八大愿，求度众生，故红教之“破瓦”法，以生西方极乐世界为目标。译者于破瓦心要转识自在法后，当更详论。

藏密白教破瓦心要转识自在法

胡之真译

简　介

转识成就，藏文名“破瓦”，即“开顶法”，世传由白教24代祖师珀玛迦尔波喇嘛所创。本篇由锡金达瓦桑壮格西上师英文传译，美国伊文思·温慈博士编录，胡之真汉译。

破瓦心要转识自在常修法

1. 首先，皈依上师，如偈说：

一切圆满圣上师，直至菩提我皈依。
无量无边诸众生，专心行愿成正觉。

现金刚瑜祇尼及根本上师

2. 观此身五大假合，幻而非真，消失为空；从无染之识神，成就金刚瑜祇尼，空明光耀，红色，一头二臂，右手高举过头，持短弯刀扬舞。左手持天灵盖于胸前，满贮人血；左肋夹白色长仗，若斜靠而立。身带五种密义庄严及各种严饰，立于莲花日轮上。足下践踏人尸一具，姿势美观，体明而内空，周身为智慧火焰环绕。

3. 次想高处空中，莲花月轮上，有根本上师金刚总持趺咖坐，身蓝色，一头二臂，天衣庄严，两手交叉于胸前，右手在外，执金刚杵，左手执铃。

4. 次想自头顶逆序而上，各于虹圆光中，有历代传承上师，金刚趺坐，在一直线上。

祈祷上师

5. 次即诵如下之祈祷偈：

无退佛土圣上师。五佛合成金刚持。
我今至诚而顶礼。成就破瓦祈加持。
摄入光荣净佛刹。得法性身永不变。
圣乐刹中谛洛巴。那洛巴及马名单巴。
历代上师我顶礼。成就破瓦祈加持。
摄入光荣净佛刹。得法性身永不变。
证实相者自放光。米勒热巴至恩德。
皈依上师我顶礼。成就破瓦祈加持。
摄入光荣净佛刹。得法性身永不变。
妙明心者自放光。释迦师利最胜者。
皈依上师我顶礼。成就破瓦祈加持。
摄入光荣净佛刹。得法性身永不变。
于我顶上莲月座。根本上师至恩德。
皈依上师我顶礼。成就破瓦祈加持。
摄入光荣净佛刹。得法性身永不变。
我今至诚而顶礼。感我顶上诸上师。
一一融化为净光。诸圣上师合一体。
成为根本总上师。即是金刚总持尊。

发愿偈

6. 次再坚诚向根本上师祈愿如下：

皈依五佛总集体，一切怙者真实体。
所有密部总持尊，我今唯一总皈依。
恩德永远莫能酬，唯尊能知大恩惠。

能知我愿发深心，愿成无上破瓦道。

色究竟天生净土，愿赐加持证法身。

上师瑜珈

7. 如上偈，反覆虔诵，然后发菩提心，默想：

"我当导引，无边虚空中无数有情，共证无上菩提，为达此目的，我当修行于破瓦成就。"

8. 随作观想如下：

我之根本上师，为一切三宝之总集体，现前安住，所有无边虚空中无数有情，连我在内，敬仰皈依，直至圆证无上菩提。所以如此者，为引导所有四生之一切有情，同证无上菩提。

9. 如是观想已，即摄收根本上师，入自身中。

上师及金刚空行女瑜珈

10. 观想自身成空，心无想念，从真空无染之自心，自然放光，刹那间，成就金刚空行女。红色，具足种种庄严（其观想与金刚瑜祇尼同）。

11. 体之中央，直贯中脉，粗如箭杆，外白内红，具有四德（红、明、直、空），下闭上张。下达脐下四指处（即会阴），上开口于顶门梵穴。

12. 此中脉贯通心轮，心中四叶莲花台上，观一明点，即风息识神之合成体，白色微红，欲飞跃上升之势。

13. 如是观想，了了分明。

14. 次即观自己顶轮成金刚空行女，空中有根本上师金刚总持。逆序而上，趺坐历代传承上师，最近者，为自己之传法上师，最高趺坐者，仍为金刚总持。

15. 于是至诚恳切哀求，毛发皆竖，悲泪盈颊。向历代上师背诵祈祷偈，祈求往生净土。

16. 诵毕，观历代上师，一一化光，融入顶根本上师，合为一体，即一切怙主之总集体。

17. 至诚恳切祈求根本上师，诵发愿偈，不计次数，尽力为之。

18. 诵毕，观上师心中有[illegible]（音吽），为诸佛菩萨之心，蓝色，放射五智之光明（五智代表五方佛）。

19. 如是观想，了了分明。随即高呼"嘿"一声，同时想心中明点，冲入上师心中吽内。

20. 明点冲入心中，合为一体，停留片刻。

21. 呼"降"一声，明点返回自心中（即金刚瑜祇尼心中）。

22. 如是反覆修持，上等感应之人，于二十一声呼"嘿"后，即得应验。中等者一座之修，约一小时半。感应最迟者，全日之修。

23. 其应验者顶门梵穴处，皮肉隆肿，流出血液黄水，且可以吉祥草插入梵穴。此处为识神冲出之通道。

24. 得此应验后，即可止修（继续修习，寿命不长）。

25. 改观金刚总持转成无量寿佛，手托长寿瓶，降注甘露，充满我身口意一切灵轮，无微不至，而获得无量寿命。

26. 随力多诵无量寿佛心咒，并观无量寿佛转成清净光明，收入自身（长寿佛为阿弥陀佛之报身，红色，其咒为嗡，阿嘛惹尼，遮温爹也，娑哈）。

27. 行者一起离座，观想自己等同圣者，如飞鸟行空，不著空痕。连续的心，住于不可思议法界实相。坚诚誓愿，证得无上菩提。

28. 惟于"破瓦"转识修行者，又必兼修长寿佛，延长寿命。

29. 以上"破瓦"心要，许可以书面传世者（尚有精微奥妙之处，须上师口传）。

原书跋

此为著者自述其因缘，破瓦心要转识自在法之内容有其由来。

当我隐居修持时期，曾于净光境，数度会见米勒热巴祖师，至诚接受其许多奥妙神秘教授。

其后见一老妇，眉红而带黄，上唇生须，对我说："师弟，我欲请求关于破瓦转识之心要。"老妇言后，化虹光而没。

其后又有来自北方之阿阇黎，向我请求，于是疯行僧释迦师利本其净心所现，著于此篇，普愿吉祥。

译者按—转识之法，红教、白教、黄教均有之，且不止一种。我虽皈红白二教，但以红教为主。转识之法，藏名"破瓦"，红教以往生西方极乐世界为目标，白教以往生金刚总持刹土为目标。然其最后目的，均为成佛。

我是过来人，开过顶，得大感应；可惜当时年纪太轻，只有三十岁，旋即迷乱花花世界，难舍世间恩怨，尘缘未了，竖愿死后重返人间。现在老了。破瓦法已不灵验。奉劝读者诸君，破瓦法宜于年老时修。年轻时不必修，如年轻时已开顶，而又勤修，必定短命。

在各种密法中，破瓦法收效最速。不需定力，只须上师加持，心无杂念，观想真切，即得感应。如人饮水，冷暖自知。如得大感应，便很难受。平时修持，念"嘿"之时，心中吽字或明点，不可冲得太猛。否则冲入金刚总持心中，合为一体，如无大成就之师父在旁，即刻往生，不复返人间矣。

依红教说法，得了感应，即已开顶，不必再修，以后每月修一次已够。白教以插吉祥草为验。所谓"皮肉隆肿，流出血液黄水"者，只有在本书上看到。

如果没有天眼或能入定，观想时不能看到中脉、吽字、明点，更不能看到根本上师、历代祖师、莲花日月轮等。看不到没有关系，照样可得到大感应。但是在修破瓦法以前，对密法必须有根底，最好修持本尊多年，最低限度，要皈依上师，虔诵四皈依及马尔巴大士心咒二十万遍以上，以树根基。

历代上师圣相庄严观

1. 历代上师，趺坐一直线上，观想如次：

2. 行者头顶上，有莲月座，金刚总持趺跏坐。上有米勒热巴祖师，浅蓝色，右手曲肱，抵腮作金刚印(右手小指伸直，无名指曲入手心，大指曲压中指之甲，食指虽伸而作钩势)，左手平脐，持天灵盖，满贮甘露，菩萨坐，穿丝质白衣。

3. 再上者为马尔巴大士，棕红色，身体魁伟，著喇嘛衣，两腿交叉，两手托天灵盖，内贮甘露，两目仰上以观空。

4. 再上者为那洛巴祖师，亦浅蓝色，结发于顶。如印度瑜珈行者。戴五骷髅之宝冠，具足六种骨类之庄严。腰系印度式之裙，右手执羚羊角之号，左手降伏印(食指小指伸，中指无名指曲入手心，大指曲压中指甲)，后靠高座，两足坐，如铁匠之扯风箱。

5. 此尊之顶上，为无上光荣之谛洛巴祖师。棕色，怒而微笑，结发于顶，诸宝庄严。戴白莲花冠，身套禅定带圈，带入骨饰物。腰系虎皮裙，如意而坐。右手高举一金鱼，(鱼表六道众生，水表轮回生死。)，左手平脐，托天灵盖，仙贮甘露。

6. 最顶上，仍为根本上师金刚总持，蓝色，天衣妙宝庄严，两手交叉于胸，左铃右杵。

7. 历代上师，各个皆有虹圈光。

(破瓦心要转识自在法完)

译者按：前文所述历代上师圣相庄严观，为白教特传，行者顶上为根本上师金刚总持，再上为行者之传法上师，依此逆序而上，为历代上师，经米勒热巴祖师、马尔巴大士、那洛巴祖师、谛洛巴祖师，最高者仍为金刚总持。

不论红教白教，破瓦法有多种。即以本书而论，六成就法中之转识成就已与破瓦心要转识自在法不同，行者只能选择一种修之，切不可数法混修。

轩轾显密，为密宗根本大戒，修显教与密宗，不过由浅入深，功德本无差别。康藏行者，须先显教十二年以上，将显教经典研究明白后，再进而修密。依康藏习惯，修密十二年后，方才修破瓦法，开顶。故六成就法中，转识成就列于最后，愿读者三思之。

年轻时，切不可修破瓦法，破瓦成功，寿命即促，即使念长寿佛咒，修长寿法，恐难见效。行者如为出家人，已看破红尘，早登净土，亦无不可。如未出家，当年轻时，事业尚未开展，现世福德，尤不可少，而破瓦法减少寿命福德，甚至祸及子孙，愿读者慎之。

破瓦心要转识自在度亡法

超度亡灵，须由有成就之瑜珈行者为之，读者幸勿胆大妄为，害人害己。在可能情况下，请自己之传法上师为之，度亡不比自度，瑜珈行者如无相当定力，则上师本尊，中脉吽字，一切皆不能见，如何能度？下列方法，仅供读者参考。

1. 转识超度亡灵，方法如下：

能入定之瑜珈行者所作之度亡法

2. 行者能入定者，观想如次：

3. 先诵皈依发心等偈多遍已，将尸体观空，乃至一切皆空。

4. 由性空中，出现金刚空行女，体内中脉，大如箭杆，外白内红，下端封闭，达于会阴，上端开口，达于梵门。

5. 观中脉心轮处，有活跃之[藏文字]字（音吽），细如毛发，红色光明，此即死者之识神。

6. 死者顶上，有莲花月轮座，五色虹圆光中，趺坐根本上师金刚总持，为一切皈依者之总集体。身蓝色，一面二臂，二手交叉于胸前，左手持铃，右手持杵，天衣妙宝，种种庄严。

7. 上师心中月轮上，有蓝色吽字，为诸佛菩萨五智本体。于是至诚虔诵愿文，俾与历代上师，真实相应。（原文见前章5、6）。

8. 于是力呼"嘿"一声，观上师心中[藏文字]字下端，伸长如钩，钩住死者心中[藏文字]字上端，上提升。再呼一声，即提至喉部。第三呼，即提至梵门。第四呼，即已提入上师心月轮中，而融入蓝[藏文字]字，合为一体。

9. 如是大呼"呸"。观想而成之金刚总持幻化体，立即转入色究竟天中，与金刚大持之报身，合而为一矣！

10. 住此定若干时后。

11. 尽力反覆祈求加持，以作了结。

大成就之瑜珈行者，已能认知心物一元，或成就更高，认知法界真空，心能超越一切，能度与所度，已无分别，其度亡法自有不同。现当末世，白教后代，恐已无人有此成就，其度亡法绝非读者应知，故删去不译。

原书跋

此度亡转识自在法，亦为瑜珈行者释迦师利所作。彼已超越转识之需要。惟于修持期间，受其大弟子之劝请，因作此篇。其大弟子来自北方，为宏化佛法之阿阇黎也。

愿以作此胜功德，回向法界诸众生。

其量无尽如虚空，皆得证入无生忍。

藏密红教大圆满心髓讲解

邱陵整理

简　介

大圆满心髓，又名大圆满心中心，为西藏密宗红教宁玛派特有的密法。本篇《大圆满心髓讲解》是贡噶上师于1948年春在南京诺那精社和同年夏在昆明妙高寺传授大圆满修持法的讲解记录，当代藏密研究家邱陵氏依据讲解记录，并参考根桑泽上师传授的《大圆胜慧本觉心要修证次第》和《大圆满无上广大心要》等整理而成。

第一节　概　　说

九乘之巅

大圆满心髓，又名大圆满心中心，为西藏密宗宁玛派（红教）所特有的密法，也是密法

中最殊胜、最高深的一种。宁玛派认为，佛法共分九乘：外三乘为声闻、缘觉、菩萨；内三乘为事业、近乘、瑜伽；密三乘为马哈瑜伽、阿努瑜伽、阿的瑜珈。内、外、密三部中，密部最胜，密部三乘中，阿的瑜伽最胜。马哈瑜伽主要是修生起次第，属于父续；阿努瑜伽主要修圆满次第，属于母续；阿的瑜伽，即大圆满，属于心续，是最殊胜、最方便的法门。阿的瑜伽（大圆满）又分为三部：心部（有）、界部（空）、要门部（中道）。心部的主要内容是一切法（一切事物）均由心造；界部的主要内容是一切法从本以来体性就是虚空；要门部的主要内容是一切法皆是明体的显现，不着两边。这三部中，又以要门部尤为殊胜。要门部中又分阿的、借的、仰的（仰兑）三种修法，而以仰的法门最高，不但是九乘佛法的精华，而且包含了阿的、借的之精要。仰的即是大圆满心髓，被称为九乘佛法之巅，为最高超、最速成、最圆满之法，是一切密法的心中心。大圆满心髓的传承，有各种说法，一般说来是由吉祥狮子传莲华生而传下来。

十大功德

大圆满心髓何以是九乘佛法之巅？贡噶上师列出了十种殊胜功德。即十大优点：

（1）修持其他法，不能现见佛土；本法则能现见佛土景象。

（2）修持其他法，接受灌顶须意缘本尊；本法则现见本尊灌顶。

（3）修持其他法希求见性；本法则能现量见性。

（4）修持其他法意缘本尊；本法则现见佛像。

（5）修持其他法，观想自身成坛城；本法则现见自身坛城。

（6）修持其他法虽说五智，但不认识；本法现见五智。

（7）修持其他法虽说中有（中阴），唯依口说，不能指示；本法中有则于现在现量决定。

（8）修持其他法须经年累月，本法只需七日便认识本来面目。

（9）修持其他法显现诸境，白日不可修；本法不论昼夜，观见光明刹土。

（10）修持其他法只见血肉的自身；本法见自身为光明。

台湾著名藏密大圆满研究专家郭元兴著《大圆满的意义和内容》一文中指出，大圆满心髓有卓越之超脱力，行者只要精勤修炼，不管根基的利钝，都可成就；而且本法使光明的日月从身内起现，只要具足精进，不管年龄的老幼，都能解脱。

从上述可知，大圆满心髓的最殊胜之处，在于现见，它能够显发出种种光明，使行者看到和得到亲证一切。这些光明发自行者自身的肉团心，而与宇宙太空之光相应相融，形成种种光图光像，包括各种明点、金刚链、佛像（半身、全身、双身）、坛城和刹土等等。这些都是五智（五色）之光，虽属幻像，但随着功夫的逐级提高，光明中充满无穷的宇宙灵能，行者只要练到能摄集这些宇宙能量，收归体内，就会炼成智慧的光明身或虹身，就会取得最高的成就。

四种光明脉

大圆满心髓三脉四轮理论的建立与其他金刚乘密法相同，但它另外有不同于其他密法的四种特殊脉道存在的理论，作为光明安住的处所和发生的途径。

根据郭元兴居士的研究，这四种光明脉是：

（1）迦底大金脉：它在中脉之中，与肉团心中央相连，有根本明点光充满其中。

（2）白丝线脉：它附于光明脉向上通梵穴，有运转明点的功能，这是修“破瓦”（即开顶法）的道路。

（3）细旋脉：它在四轮之中，有明点在其中。

（4）晶管脉：它联结心和眼，有明点在其

中，这是现起无数佛像连系光明的所依之处。

本法认为，在心脏（肉团心）中央，有具足光明的光明脉，像放光一样照明一切细脉，使人能看到种种智慧光明，这本来是人类的本能，称为自然智慧。但由于人们为习气所障，为血肉蕴聚所碍，因而颠倒迷乱，身、口、意三业均被搅扰，自然智慧不能显现，智慧光明亦不能见。然而它并不是不存在，一旦经本法显发，就能具有上述的十大功德。贡噶上师说："此身自无始以来，未曾离开大圆满境界，由于无明，流转生死，而不知烦恼根本即是菩提。若能如此认识明白，即是成就大圆满；不待离开，即得大解脱。此乃无上密法所具有的特殊方便，能很快地显现。因有气脉及红、白明点，此身俱足。气是报身，脉是化身，明点是法身。故利用气、脉、明点以修法、报、化三身，即能得到很方便的速成。"

四灌顶

大圆满心髓属无上瑜伽，其仪轨有四灌顶：

(1)宝瓶灌顶。行者接受上师宝瓶灌顶，可去身与脉的不净。

(2)秘密灌顶。行者接受上师秘密灌顶可去语与气的不净。

(3)智慧灌顶。行者接受上师智慧灌顶，可去意与明点的不净。

(4)大圆满灌顶。行者接受上师大圆满灌顶，可去身、语、意三业及气、脉、明点一切的不净。

上师相应法

修持大圆满心髓加行及正行各法之前，均须先行上师相应法，得上师的加持力便于修定。

最简单的不共上师相应法为：行者观想自身成为金刚亥母，身红色，一面二臂，左腿伸，右腿屈，平立。右手持颅骨上扬，左手执弯刀当胁。再观想头顶的莲花座上坐着莲华生祖师，单身，手持天杖。莲师上有历代祖师等。随后一一化作光融入行者本身（金刚亥母）。本法（指心髓）为贡噶上师所公开，行者亦可以贡噶上师为根本上师，观想贡噶上师坐近头顶，上面上莲华生祖师等。

第二节　加行

大圆满心髓之修持，须先修加行，贡噶上师说："造屋必先建筑地基，地基不稳固，屋宇即易坍塌。修道必先修加行，加行不充满，觉受不能增长。盖修道者无加行，犹如造屋于春冰之上，欲其证果，殆乎其难矣！"可知加行之重要。

本法加行有四种：共加行、不共加行、特别加行和方便加行。这里所谓"共"，是指与显教相同，所谓"不共"，是指密宗所独有。共加行分为：念人身难得、识人生无常、生出离心三项。不共加行分为：皈依、忏悔、积集资粮、上师相应法等四项。特别加行分为身、口、意修法和种子修法，即清除业障，外了和内了两种修法。方便加行则分为：修身清净法，修语清净法，修意清净法。本篇只介绍方便加行。

修身清净法

修身清净法分金刚杵立姿和坐姿二种。

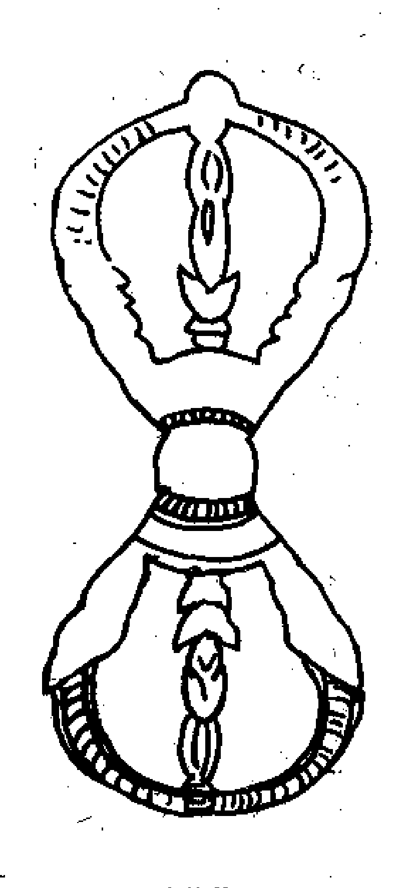
1. **立姿**

两手合掌置于头顶上，离顶少许，腰挺直，两足跟相抵，足尖着地，二膝张开，如此似金刚杵状。上三钴表示体性空，自性明，悲心普遍。下三钴表示法（空）、报（明）、化（空乐不二）三身。腰直，表示彻却（立断）与脱噶（顿超）不二。

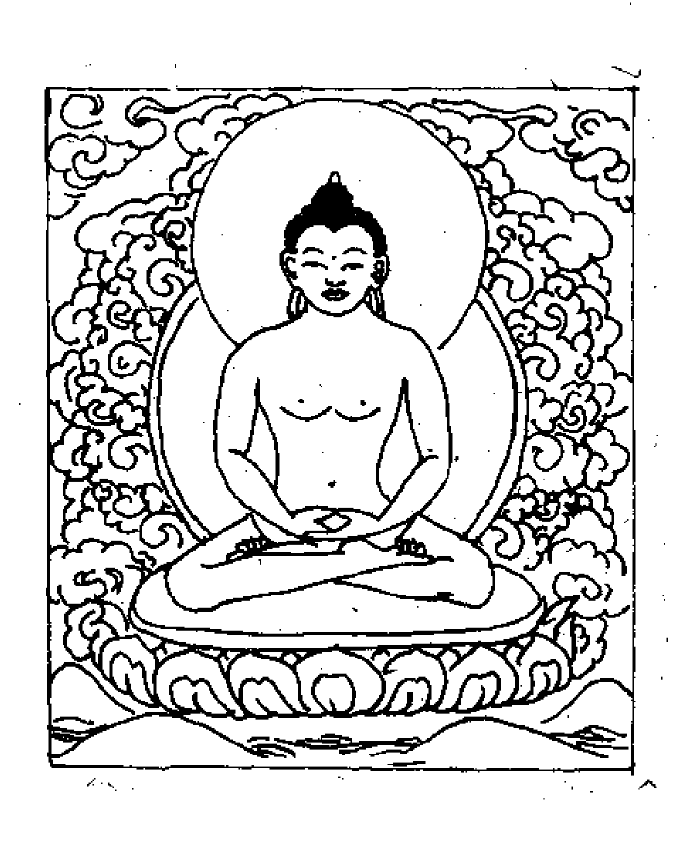
2. **坐姿**

两足掌相合，表示阴阳二气相合。由右鼻孔出阳气，左鼻孔出阴气，两鼻孔合出气。表示阴阳不二，在智慧光明上清净。两足抵密处（即会阴穴），表示贪心之根得清净。身直不转动，消除掉举（散乱）杂气。两手离顶合掌，表

示清净姿态，须头正腰直，下腭压喉结，心观自身成兰色发亮的金刚杵。



金刚杵



普贤王如来像

立姿或坐姿均可于舒适坐垫上进行，观想自身为白色发亮的金刚杵，上顶天，下抵地。继续观想自身(白金刚杵)放出小如手指的白金刚杵，遍布十方，摧毁魔障、烦恼无余。随后将小白金刚杵收回自身，白金刚杵(自身)相继变成蓝、黄、红、绿各色。修毕，随意倒下安息。每次修持疲倦倒下安息。心保持安静，不起分别。修持本法最好穿单薄衣服，如背心、短裤等。

以上为仰的修身法，另有口诀修身法，两者任修一种即可。口诀修身法为先取坐姿，观想对面虚空有一具足五色光阴(或蓝色)之光圈，大小随意，如月、如人面均可，光圈内有历代根本传承上师集体体性的普贤王如来或莲华生大士像，均为金刚杵立姿。行者观想后虔诚祝祷，祈请上师加持，速证大圆满。然后自己也作金刚杵立姿，观想光圈内上师化光为蓝色ཧཱུྃ(吽)字，飞入我脐间，由脐上升至心，与我心相合，无二无别。此时，念诵大圆满六字真言“阿阿下萨麻哈”21遍，心于过去不追，未来不攀，现在不着，明朗朗、赤裸裸地在无分别上定住。此时行者色身已转变成兰色金刚杵，周围烈火焚烧，一切邪魔皆不能侵害。行者于金刚杵立姿不能支持时，可随势倒下，稍稍休息，再起立如前而修。亦可改为金刚坐法，即双脚心相合，以脚跟并抵会阴穴。如此而修，精进者，觉受肌肉颤动、身体轻安、三业清净。修毕随意倒卧，常常明体觉照。此法所得加持力甚大。

修语清净法

1. 修印契

金刚跏趺坐，观想心间有蓝色(吽)字，再由右鼻孔放出无数小(吽)字，充满室内、城市内乃至三千大千世界，摧毁一切，声如山崩，一切皆变成(吽)字。随后由左鼻孔将无数(吽)字，一一缓缓吸入，遍布全身，自身血肉躯体，悉皆清净。如觉内身不坚实，外界不清净。可进行以上修法，修持后内外均得清净。

2. 修力量

观想心间蓝黑色(吽)字，具有四种力量：(1)锋利如刀剑；(2)迅速如闪电；(3)炽燃如猛火；(4)勇猛如霹雳。把此(吽)字从右鼻孔放出，将外界一切事物摧毁无余。随后将(吽)字从左鼻孔收回身内，将体内一切污垢、烦恼、疾病清扫和摧毁干净，将我身之执着扫荡成虚空。于是体内一切通达，四大元素(地、水、风、火)清净，病魔消除，证得光明身。

3. 修柔和

观想自身为一尺长之黑色(吽)字，对面亦显现一大小相同的红色(吽)字。自身的黑色(吽)字放出无数黑色(吽)字，变成一极长的字鬘，从右绕对面红色(吽)字，绕后放松，再从左绕自身的黑色(吽)字，于是再入再绕，松解后再收回，旋绕自身黑色(吽)字。再将自身黑色(吽)字不断旋绕成山一般高大。再由红色(吽)字放出字鬘，如上述放出、旋绕、构解，仍旋绕在红色(吽)字上，将之旋绕成山一样高大。最后，两个(吽)字复互相右绕左绕，不断旋转，口念唱吽吽音。按上述观想，两个(吽)字逐大如须弥山，又渐渐缩小芥子，心无缘无整而住。

4. 趋入于道

观想自身变成一白色(吽)字，长约一尺，口诵吽声。观想放出此(吽)字于体外，快慢随意。继观想此(吽)字登山涉水，或中途休息，或飞上云霄，或遍游十方净土，或入地狱解除众生痛苦，走遍三界六道，海陆空行，天上地下，由近及远。此法修一日或七日，能使自己语业清净。

修意清净法

此即修心法。莲华生大士说："一切法由心显现"。身、语业固然要清净，但重在心上做功夫，这是从根本上修证。本法分观心之生、住、去处。

1. 观察心的生处

行者于入静或入定中细细观察，心由身内所生，或由身外所生；由情所生；或由世间事物所生；由四大元素地、水、火、风所生，或由眼、耳、鼻、舌、身五根所生；由父母生我时所生，或我长大时渐渐自生。如此观察，了知心非由内生，亦非由外生；非由情生，亦非由事物所生；非由他生，亦非由自生；无能生无所生；实无所生。这样观察，心从空生亦不可得。一切都不承认，就离开了心意，就是般若智，就是大圆满见，亦即真实中观见。

2. 观察心的住处

于静中观察心究竟住何处？如住于体外，世间事物皆幻，无体可得，如何住心？若说住在体内，则四大乃假合之身，亦无可住之处。内外既不可住，空亦无可住。再观察心亦无实体，其色相、大小、作用均无体性明显之处，如水上作画，随画随灭。再观察心中所住妄念，亦无所有。如此若知心无所住，无能住，住不可得，则不起执着，明了清净本性。

3. 观察心的去处

观察妄念继续不断，似有去处。若从能去的心与所去之处，分别谛察，则世间人事既无实体，所以并无去处。而能去的心并无模样、色相、大小，了不可得，如空中云翳散开，又如幻化，了无自性，实无去处。

以上观察心的生、住、去处，得出结论：心无生、无住、无灭、无去来、无形色、无方所、无相貌，不可捉摸，无有窒碍，犹如虚空，并无实体。前念灭，并非心灭；后念生，并非心生，此

即《心经》所说不生不灭之理。一切山河大地，形形色色，俱如在虚空中显现，心亦如虚空中显现，所谓"色即是空，空即是色"，一切法不离虚空，毫无自性。此即空的体性原理。行者明白空性，则法执及意执清净，身、语、意始得自在，而获解脱。

修金刚诵

金刚诵为大圆满心髓的重要修法之一，通过金刚诵引气入中脉，并可入定境。

行者先吐出浊气，然后吸气。于气出、入、住时修嗡(嗡)、阿(阿)、吽(吽)三字。吸气时观想白色嗡(嗡)随气而入，吸入气压至脐下四横指处，上压下提停住。气住(忍住)时观想红色阿(阿)字，明空而住。呼气时观想蓝色吽(吽)字，由鼻孔出至虚空，变成无数化身佛像，放无量光明，遍满十方世界。不论座上座下、昼夜均可修持金刚诵。修时一面观想，一面闻诵念声。二三口气后不再观想，惟闻声即可。两个鼻孔呼吸气，以保持平衡为最上。初修时，修7～21遍，以后跟着声音修，如修的时间长久，闻声便渐可入定。修金刚诵功德甚大，业气可转成智慧之气，且令人长寿。

金刚萨埵修持法

本法为大圆满心髓的重要不共加行，修持本法在于消除各种业障和阻碍，根桑泽程上师讲授的《大圆满无上智广大心要前行次第法》、根造上师传授的《大圆满龙钦心髓前行引导文》均列本法为在所必修，详见本书《大圆满金刚萨埵修持法》一文。

拙火定修法

详见本书《大圆满心髓引导释要》中加行《明缘三脉而修忿怒母》、《忿怒母炽然降注明点》二节。

第三节 正行

大圆满心髓(心中心)正行(正修法)分为彻却(立断)和脱噶(顿超)二法，均为上等根器行者所修之法。萨迦派(花教)根桑泽程上师传授的《大圆胜慧本觉心要修证次第》中说："上根利智无修无证，如如而住，自见自性，自然而成者，名彻却；上根利智具大精进，得见自心之后，勤修猛进，随修随现自性三身空五蕴而成光明之身者，名脱噶。"贡噶上师说："彻却即修无修、无整、无散乱、明朗朗、赤裸裸之大手印定。脱噶即如何认识由本性虚空法界上显现之智慧光明修持之法。"因知修此二法，均以见性而得成就。勇猛精进者，修脱噶极好；稍怠惰懒散者，修彻却为宜。但修脱噶，须先修彻却。

彻却修持法

彻却修持法分为：(1)基本修法；(2)无生阿字口诀法；(3)三虚空会合瑜伽法。此三法中的后二法，为方便修持法，当基本修法难以修成，修此方便法门亦可证得，所得结果与基本修法当下顿悟并无差别。

(一)彻却基本修持法

彻却为立断之意，即立断妄念之流而得见自性，得见自己本来清净的面目。噶举派(白教)的当下立断是大手印，特别是恒河大手印，其旨趣与此基本修持法相同。本法十分简单，但修成不易，故须先修完加行，再修正行，方有成功之望。实际上，彻却基本修法根本无可修，故被称为"无修之修"，关键在于当下一念上认知本性，本性就如明体，当下不放过，即可解脱，立得成就。

贡噶上师在《大圆满灌顶及修持方法讲解记录》中有一段话，揭示了彻却基本修法的秘密及奥义：

"只要在一切法显现上，于当体明空不二之刹那，无修无整无散乱定住，明明了了觉照

认识这个就是自己本心，勿令间断。即是过去诸佛，也是得见此自性而成佛。除此之外，便无最殊胜之法可修。若错失了这一刹那，第二刹那上起了执着，就是妄念识心。若依此妄念上去修彻却，犹如煮沙欲令成饭，永不可能。是故修持人须于此一刹那，不想过去，不计未来，不着现在，明明白白认识此空明不二之体性，就是吾人之本心，能所一体，无过去、现在、未来三时，无东西、南北、上下、大小、长短之分，无青、黄、赤、白之色相，犹如虚空，一切法就在这虚空体性上任运明现，能显是这个，所显也是这个，即是吾人自心。一切法均是同一体性，内既明了证得，外境自然也同时明白证得。所谓一点水具湿性，一切水皆具湿性；如到金洲，一切东西皆是金子。凡所显现，皆自明自显，当下解脱。连这解脱二字，也是假名相。这样，以自明自显当体上本来解脱故，毫无能修所修，当体认识，是名彻却，与大手印相同。无修之修，乃最殊胜之修。一切烦恼于自显自解脱中根本清净矣！"

由此可见，本修法的最大关键和奥秘是当体明空不二的刹那定住，第二刹那起了执着，就是妄念，便无用了。这种境界是难以言诠的，非言语文字所能表示，全靠自心体念，但应尽量做一些诠释。这种明空不二的刹那境界和把它定住的境界，是一种超过了过去、现在、未来三个时间，明朗朗、赤裸裸的自性呈现的境界。这种境界如虚空或炳炳长空，不仅无念、无色、无有无、无方向和所在，亦无是非之见。《金翅鸟飞空经》云："真心（即自性）无边中，无表里，无方所。若以执着妄念而觅自性之真面目，无异雁群之飞寻天际，终不可得。终不可得者，即自性无变无增，如是而已。"

根据大圆满心髓教法，行者在当体空明不二之第一刹那安住，有身、眼、心三种安住：

（1）身如须弥山安住——身金刚跏趺坐不动。

（2）眼如无波之海安住——眼如大海无波，直视虚空。

（3）心无整治安住——心离过去、现在、未来三时妄念分别。

根据大圆胜慧教法，亦有见、定、行、果四种安住，即：（1）见如山；（2）定如平静无波大海，不起妄念；（3）行依口诀，身、口、意三门在法性上安住；（4）果则无整治，任运自然。

以上两种教法大同小异。贡噶上师说："此心如无波之水、如坚固之山，在宽坦、任运上安住，不起丝毫妄念，无论过去、未来功罪，概不着想，便能证得。譬如砍树，将树根砍断，不必再砍枝叶；如到金岛，随取地上、泥内皆是真金。"无垢光尊者说："是法深妙，若能明了进修，刹那彻悟，自然见心成佛，无上捷径，舍此无他道也。"可见本修法最为殊胜。

在修本法过程中，妄念起时怎样办呢？妄念起时不要去对治，如起意对治，亦是妄念，将以妄念追逐妄念，引起无穷的妄念；如不去对治，妄念自会消灭。譬如水上波浪，从水发生，从水平息。又如虚空云彩，由空显现，从空消散。妄念如蛇之自缠成结，由其自结自解，非外求也。行者明白此理，则一切法都如镜花水月，均与自性为一体。妄念本无自性，而又来源于自性，其根本是清净的，因此，不去执着，让其自起自灭，相续不休，便成任运。行者如要证得此境界，须依靠"无修之修，无整之整"。但此种无修无整，非是一般人糊涂的无修无整，而是抓住不昏沉、不散乱的明体、任运安住于清虚寂照、微妙明净的境界，明朗觉照，明空不二，由此自明智慧的体性而获得成就。如此看来，处理妄念得法，烦恼可变成菩提，妄念可变为清净。

以上法门，学者可参考拙撰《藏密修法精粹》一书第一篇藏密大手印诠释恒河大手印部分（北京工业大学出版社出版），其义理与本修法基本相同。

（二）无生阿字口诀

无生阿字口诀为有相修持方便法门，为噶马巴大师的耳传方便口诀，由贡噶上师传

世，十分宝贵。行者修上述彻却基本修持法未得成就，可修此有相方便法门，或以此方便法门增长和辅助之。

阿字，藏文为，在梵语中，此字为众声之母，为一切字之种子。何谓“无生阿字”？阿字有本不生之意。本不生者，本来非有，非今始生。阿字既为字之根源，便无能生之因，故称之为“无生”。无生阿字口诀，主要观想具五大体性五色的(阿)字，使五大传变成五智。

修法是金刚七支跏趺坐，行宝瓶气，其功能是通过呼吸把上半身的气向下压到脐轮，把下半身的气上提到脐轮，就像把两个碗合在一起，而成一个像瓶子的容器。在修宝瓶气时，彻却教法是行者从口牙隙吸气，然后非常轻柔、平滑、缓慢地把气向脐轮下压，同时关闭下二门，非常轻柔地把下气上提到脐轮。于是，上气向下，下气向上，把这些气集中在挤轮周围，然后持气(即忍住气)，时间愈久愈好，但不要引起身体不适。然后再把气经由牙隙吐出。初学时，不能持气过久，经过修持，保持气息能力逐步增强，持气就能逐渐延长，最后身体中不同的气都会因修宝瓶气而进入中脉。

本修法是在行宝瓶气的持气中，佐以观想，因此，修好宝瓶气，特别是持气，对本法就十分重要。但行者要注意切不可勉强行之，一定要量力而为，以免出偏。持气和观想结合之法如下：

(1)持气时观想自己心间有蓝色(阿)字，如拇指大小，代表空大的清净体性，一心专缘于此字，不想过去、现在、未来，不加任何观察，能所一体(主观所为与客观一体)，皆是字，清清楚楚，明明白白，在无分别智上入定，于是空大得清净，法界体性智即此无生(阿)字。

(2)持气时观想自顶上有二叠绿色的( )字，代表风大的清净体性，一心专注于此重叠的字，不想过去、现在、未来，不加任何观察，能所一体，皆是重叠的字，清清楚楚，明明白白，在无分别智上入定，于是风大得清净，成所作智即此无生重叠的字。

(3)持气时观想自己心间有三叠白色的( )字，代表水大的清净体性，一心专注于此三叠的字，不想过去、现在、未来，不加任何观察，能所一体，皆是三叠的字，清清楚楚，明明白白，在无分别智上入定，于是水大得清净，大圆镜智即此无生三叠的字。

(4)持气时观想自己喉间有四叠红色的( )字，代表火大的清净体性，一心专注于此字，不想过去、现在、未来，不加任何观察，能所一体，皆是字，清清楚楚，明明白白，于无分别智上定住，于是火大得清净，妙观察智即此无生字。

(5)持气时观想自己脐间有五叠黄色( )字，代表地大的清净体性，一心专注于此五叠的字，不想过去、现在、未来，不加任何观察，能所一体，皆是五叠的字，清清楚楚，明明白白，在无分别智上定住，于是地大得清净，平等性智即此五叠的字。

上述五种持气时的观想法，先须各别观修，但熟习后就不用各别观修，只观想无生字，五种智慧便能当下现前。依无生字有相修持，五大解脱得五智显现，是藏密非常不共的方便法门。但在修持中间，容易发生过患，各有调治方法如下：

(1)地大过患发生时，令人昏昏沉沉，观想不明，感觉身重不舒服等。可观想头顶上有深绿色(绿黑色)字，质轻快。同时吸气持气，至不能持时，呼气观字出烟，于虚空上散灭。视当时消除过患情况，而定修持次数。

(2)水大过患发生时，令人发冷发抖，可观想喉间红色(拉姆)字，质炎热。同时吸气持气。又持气时，观想脐下四横指处有红色(阿)字拙火上升，与喉间火种相连(字先燃，字后燃)，热遍全身，寒冷过患随之消除。

(3)火大过患发生时，炎热异常，甚至皮

肤刺痛，或头痛、喉肿、眼红等，可观想心间或腹上白色（康）字，质清凉，吸气持气至不能持时，由齿缝中放出，作斯斯声，可治火大过患，能使身体清凉爽快。

（4）风大过患发生时，坐时坐，不住，掉举多，心散乱，头晕、背筋扯痛（背板筋抽紧），可观想脐间黄色（拉姆）字，质沉重如石，吸气持气，至不能持时呼出，风大过患可除。

（三）三虚空会合瑜珈

三虚空会合瑜伽也是贡噶上师所传修彻却的不共方便法门。

何谓三虚空？即外虚空、内虚空、密虚空。

（1）外虚空——外之无云晴空，又名无为离尘虚空。

（2）内虚空——安住于肉团心中的本觉智光（本来就有的智光）与白柔脉光合一的体性。人们常把本觉智光形容为海上金色的太阳，海形容肉团心，金色太阳形容本觉智光。白柔脉光即是似玻璃管状的光明。

（3）密虚空——无生本觉之心离诸妄念，等同虚空。

外虚空、内虚空、密虚空三者契合，谓之三虚空会合瑜伽。行者应瞪目睁眼，于天气佳丽的无云晴空时，身依七支跏趺坐，以本来具有无生虚空的心性，即本觉智光，依循白柔脉光，上经眼根所在之处的远通水光，契合于外间无云晴空的界清净光。简单地说，就是在无云无风天气晴朗时，以无修无整无散乱、明明朗朗、宽宽坦坦之心，眼注视晴空，使内虚空白柔脉光与外虚空无云晴空会合，如箭射中靶，密虚空亦随内虚空白柔脉光会合，即是内、密两虚空一齐融入外虚空。本修法在城市室内修持不易，最好择山野的高旷清静处所修持，易得成就。

心缘眼，眼注空，三虚空会合，则智体显现，功德增长。修持熟练之后，则无论何处均可修。待到三虚空随时可以会合，无论何种觉受，均不能妨碍行者的明朗空心；即无分别智，本来明体可以当下证得。

贡噶上师认为，如此修彻却，从无修上精进修持，本心智慧宛如明镜，当体显现，身体亦变成智慧虹光。他在《大圆满灌顶及修持方法讲解记录》中指出，如此修持有四种相：

（1）见——即知见（离执着，超脱边执），即能知、能见的见分。万法不执着空实，一切放下，其相如山，不能动摇。

（2）修——思念观想均不生起，无思无虑，一切不修，其相如无波大海。

（3）行——于无修上来修行，其相明净如虚空。

（4）果——无所作为，本有俱生智显现，无所得，为修彻却之果相。

脱噶修持法

脱噶意为顿超，比彻却（立断）更为殊胜。彻却法门虽高，但只能通达智光，不能把内外境界化为五智慧光明，而脱噶修到最高层次，能使行者显发本具智慧与光明，即身化为智慧虹体，证到真实究竟。脱噶修持法分为：（1）本觉智光显现法；（2）五门要仪；（3）明体四种显现观修法；（4）白瑜伽和黑瑜伽。

（一）本觉智光显现法

本觉智光，即人体本来就有的智慧之光。它从来就住于人体肉团心中，一般人因受虚妄、烦恼和无明的遮掩，不能使它显现出来，无从证得。本修法可将隐藏于内心的此一智光通过六种光明的体系与结合，在虚空中圆满地显现出来。为此，我们须先了解什么是存在于法界的天然的六种光明：

（1）肉团心光——即人们肉团心中的智慧气脉之光，它隐藏着本觉智光。

（2）白柔脉光——即由肉团心经两耳通向两眼的智慧气脉之光，它形成了光明的通道。

（3）远通水光——即地、水、火、风四大元素在双眼处所生的智慧气脉之光，它连系白柔脉光，通过眼根，远见虚空、形成光明通过之门。

(4)界清净光——即无云晴空之光，是所依之境，本觉智光依此显现。

(5)明点空光——即界清净光中所显现的本觉智光。

(6)本觉智光——隐住在肉团心内，具足空、明、大悲三种本性，由明点空光之变现而显现出来的五智光明体。

贡噶上师说："本觉智光即是吾人本觉智慧，具足体性本空、自性光明、大悲普遍三者。体性空者，谓从本空寂，喻如灯体。自性明者，喻如灯明。大悲普遍者，喻如灯光遍照。空为体，明为相，大悲为用。修者遵照上师所传种种要义，此本觉智慧得依靠前五种光明智脉，现量显露，本来面目之圆满三身，即时证得。起初，此本觉智慧，依肉团心光，循白柔脉光，经远通水光，于界清净光中，显现明点空光，此光即五智光明体，如五色虹光。显现时，如石投水中，水上所现波圈。心犹如镜，镜若摇动，不能照物；镜若不动，始能摄相。心如得定，能见明点空光。故修脱噶，必须先将彻却修好，即此故也"。贡噶上师这段开示，说得十分透彻明白。

看见明点空光以后，继续修持，就会跟着现出如波状马尾串珠的金刚链和金刚萨埵五方佛等半身像、金身像、双身像，以及现出五方佛刹土乃至十方无量佛土，遍虚空尽法界悉皆圆满显现无余。此一过程，分为四种显现，即由明点空光见到金刚链，为现见法性显现；看到金刚萨埵等半身或全身像，为觉增长显现；见到五方乃至无量刹土，为明体进诣显现；外显一切，尽收于内心，内证圆满之境，为穷尽法界显现。对此四种显现，以后还要详加介绍，此处不赘。

历代祖师对上述六种光明的连系与结合以及本觉智光的显现景象有四种比喻：

第一种比喻：无云晴空为清净法界，摩尼宝为本觉智慧，日、月为左右二目。

这是指示依脱噶功夫，本觉智光由白柔脉光经过远通水光，在界清净光中显现明点空光。

第二种比喻：五色虹为明点空光，风绳为气，将明点空光捆住。

这是指示脱噶进一步功夫，如何使明点空光坚固稳定。明点空光所以摇动，是因为心动的缘故。行者可依气功使光稳定，其法为由口放气如绳，将前面虚空中明点空光团团捆住，使不动摇，因气住即心定，心定则光稳固。此种不在身内持气，而在虚空中持气之法。为脱噶独有之方便。据说也是为临终时身化虹光与法界相合的一种修法。

第三种比喻：无边大海为法界，摩尼宝为心，水晶马为白柔脉光，日月为两眼。

这是指示本觉智慧由肉团心内之光，循白柔脉光，依两眼的远通水光，在无边法界清净光中显现，如波漾状的五彩光轮，渐渐显现金刚链如马尾串珠之相，川流不息而显现。行者见到金刚链，已登初地。

第四种比喻：五大城为地、水、火、风、空五大元素所成的身体；六道为眼、耳、鼻、舌、身、意六识；须弥山上乱跑的人为心；牢狱为三界；水晶人为智慧。

这是指示一切众生的心，被六识所牵，虽流转三界牢狱，但本具智慧并未失灭，亦未离开，妄念若与智慧相会，即能使修持者在刹那间跳出三界，而得解脱。

贡噶上师在谈到为何要进行脱噶的修持时，曾说："心与智慧于本体光明上原是不二，然惟是心须于胜义之智慧气脉上依靠，才能由虚妄解脱归真；而凡夫者即以此心与粗浊之气脉相循，心如无足之人，气如无眼之马，犹如跛者骑盲马乱走，心依气行，气惟心使，气住于肺，有主要脉管及支脉管流往全身，故心想何处，则气达何处，通地六根，则六根对六尘，则六烦恼生，有烦恼故有生死轮回。如欲解脱，只须此心能契合胜义智慧之气脉上修之，即脱噶之修持也。"

(二)五门要仪

修脱噶有身、口、意、门、境五要仪，依五

门要仪，明体才能显现。

1. 身要仪

身要仪即身体姿势的调正。姿势不正，则脉不调，而气与心亦不调，明点空光便不能显现，故调身为最要，有法身狮子坐、报身象坐和化身仙人坐等三种坐姿：

（1）法身狮子坐。两足心相对，平坐地上，背直，两手握金刚拳相合，即两手四指捏大拇指成拳相合，置两大腿中间地上，项直头抬，压后颈，舌抵上腭，目向上视，不动不瞬，专注虚空。如是足平阴阳乱动之气，身直令气自然安住，头压后颈则妄念消，置拳令四大元素调和平等。

（2）报身象坐。双膝合并抵胸，足趾勾屈，跪伏于地上，两肘（肱）着地，两手托腮，两眼或左或右斜视虚空，如射箭瞄准。如是膝抵胸，使暖而生乐，明点增长。肱着地，调平阴阳气，托腮可消粗气，趾屈消除昏沉及掉举的过失，安住等持。

（3）化身仙人坐。膝足合并蹲坐，直脊，耸肩，两手交叉抚膝盖上，右上左下，或两手交插两胁，右外左内，或握金刚拳托腮，凝眸下视虚空。如此蹲坐，可调气脉。足平踏，制服水火。脊直，则心气趋入法性。膝抵胸，腹贴脊，则风大、火大转成智慧体性，能断妄念。抚膝可消热疾，插胁可消寒病，托腮并消二疾。平时双手互握手腕，右压左，抱膝盖的坐法亦可。

早上练功宜狮坐，中午宜象坐，晚上仙人坐。初修者可专修狮坐，以易得显现。狮坐时身与眼均不可动。

2. 口要仪

口要仪，即修持时口的调正《普成经》云：“口能调正，言语颠倒之烦恼可除”。

修持时，口离言说，勿谈世间语言，好使经咒亦勿念诵，诵则气动，气动则心动，心动则外境不现。所以心应一切不缘。呼吸要平匀，气由齿隙出入。出气在前面虚空中时，气稍住，然后吸入，称为在虚空中持气。

3. 意要仪

意要仪，即在修持时意的调正。《普成经》云：“心外注于空，则内光显现”。心不散乱，离开过去、现在、未来三时妄念，于第四份（不住过去、现在、未来谓之第四份）第一刹那无分别念上定住。

修脱噶时不得作身、口、意九种事业，即不作世间杂务；不叩头绕塔；不观想佛结手印；不谈世间语言；不诵经念咒；不诵吽字；不想世间俗务；不想本尊护轮；不想心法止观。

4. 门要仪

门，指两眼。门要仪，即眼视的调正。即修时看法。《能破经》论看光之三种调正云：“内门、外处、心、气四种调正。”但无垢光尊者则云三种，因心与气合为一种，故称三种。

法身狮子坐，目向上看自己的顶发，则法界显现渐增，证法性眼。报身象坐，眼左右斜视，则智慧显现，证智慧眼。化身仙人坐，目向下视，证般若眼，可使一切幻化显现，尽归于清净刹土的显现中。

5. 境要仪

境指外境，境要仪即修法处所的调正。修持处所应在高山清净地方。于夏末秋初、冬末春初，无风雨、阴霾，无云雾障蔽之日，观日光，初观日下一肘，渐至二肘。上半天观东方，下半天观西方。以后渐渐熟习，可反向而观，即上半天观西方，下半天观东方。

（三）明体四种显现观修法

以下脱噶修持明体分四段次第显现的观修法，为1937年贡噶上师在昆明所传授，内容具体，景象如绘，十分珍贵。这四段进修次第是：（1）法性显现；（2）觉受增长；（3）明体进诣；（4）穷尽法界。

1. 法性显现

行者按以上所述五门要仪修持，自己本来清净光明即本觉智光。从肉团心光，经白柔脉光（作为道路），达远通水光（作为门），三光连系而映射显现于虚空。当其显现时，最初以

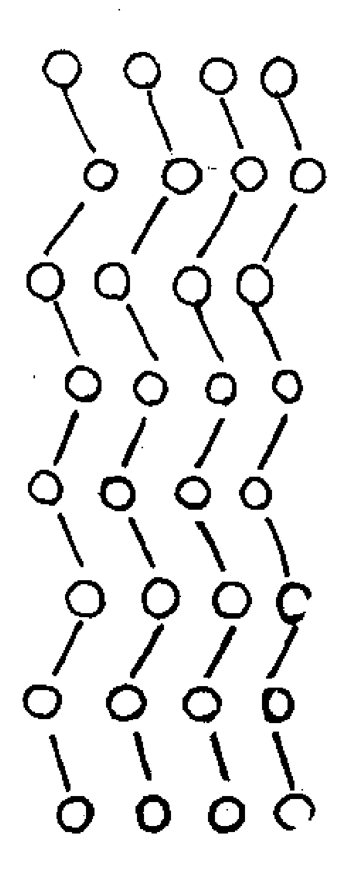
无云晴空的清净光明现出，即是界清净光。以后逐渐具足五种光彩，如五彩缎，撕开丝纹，每纹又以如孔雀毛美丽闪烁的虹光显现，亦是界清净光的显现。跟着又现出如石投水所起波圈，大小不一，成两个三个等集团，具足五色，而以红色为主，是为明点空光显现。以后，明点空光逐渐坚固扩大，显现如珍珠鬘练，又如马尾串珠的弯曲珠练，每一弯曲处现出两粒珠，急剧抖动，此名金刚链。最明亮的金刚链在明点空光中逐渐安定坚固。明点空光更明显的出现，是自己明体的流露，此时自己心体感觉明亮、澄清、安定，如玻璃罩中灯光明朗不动，乐、明、无念的觉受增长，是名本觉智光，就其力而言，行者即进入彻却觉受增长阶段，境界已达初地，智慧大开，一切经典意义自然通达，烦恼不能损害，得到解脱。

起初，界清净光未现出五色光，若姿势不调整，不一定现出五色，这时可进行调整，如白光多，向右看；绿光多，向左看；红光多，向下看；蓝光多，向前中央看；黄光多，向上看。经过调整，五色虹光便明朗显现，然后明点及金刚链即得明现。虽不于日光中，但于定中，亦能显现。以上在脱噶修持中为第一现象，名为现见法性显现。

2. 觉受增长

金刚链最初闪动甚快，欲使安定，噶马心要有一口诀，即两眼注视眉心，观如藏文〜的五色虹光，如钩形，名为能持之钩，可使金刚链安定，觉受增长。

界清净光中的虹光，形状复杂，显现各各不同，如横流、直流、三角形、宝塔形、网形、莲花形、半月形，羯磨杵形、圆形、方形、长方形，变化无穷。因此，便须调整。方形多，向右看；圆形多，向左看；半月形多，向上看；三角形多，向下看；横直、竖直多，向前居中看。调整后，明点空光显现渐增。起初，金刚链移动快如流星，渐缓和如飞鸟之速，再缓和如山羊、麋鹿之奔驰，最后缓和如蜂采花蕊之盘旋，这些皆是自己觉受的进步。



金刚链图

明点空光三个五个的集团，渐渐增大如盾；再于五个集团中，先睹佛髻，次面目，再次至半身像时，即是自己具足智慧五方佛的体性。依莲华生大士的指示，此时即是觉受增长究竟。依嘛拉麦札大师的指示，外境显现，一切均是五色光体，而明点空光显出五个集团，即是觉受增长究竟。此境界现前时，便证得佛身。如气脉明点修好者，此时可现微小神通，以后不必依靠日月光明，随时随地可以显现境界。此名觉受增长究竟。

3. 明体进诣

此后，明点空光增大，现出佛全身像，乃至尽法界诸佛刹土均显现出来，不净之土不存。凡所显现，皆佛之庄严，自己五大元素变为光明虹体。此时便有许多神通。此名明体进诣境界。再细加分析，此明体进诣可分身心二种进诣：

(1)身明体进诣。 一如上述，所观一切均是五方佛刹土。观五方佛心光如日光，射入

融入我心间白色　(阿)字上，得到大光明灌顶。再从十方诸佛放眉间白毫光集中照耀于我顶上，如盘大之光圈，堆积五至九层，为成佛肉髻的根本。自己内心光明，由毛孔放出，毛孔一一均成佛之清净刹土。文武坛城亦在上界空际显现。

(2)心明体讲诣。　八识清净，成五智慧体。除极微细之最后一分所知障外，烦恼、所知二障清净，此为十地菩萨境界。

4. 穷尽法性

本觉明体于前三个阶段显现已尽，如下三部密乘的生起次第，此后摄收，便如圆满次第。此时，十方刹土光明，一起收摄在内心，如农历每月卅日之月亮，外虽无所见，而光体内明，至此能显所显，无二无别，内外一体，心境如一，身化虹光，证得佛身大圆满现前成就，即所谓即身成佛。

(四)白瑜伽与黑瑜伽

脱噶修持分白瑜伽与黑瑜伽修法二种，为贡噶上师于1948年于南京诸那精舍口授。修习此二法，亦如上文所述，逐步显出四种显现，看到尽虚空遍法界皆是诸佛刹土，即大圆满现前成就。

1. 白瑜伽

白瑜伽，即从光明上修脱噶，有四种引导：(1)依太阳白光修持，为白色引导，此为主要的引导。(2)依灯光红光修持，为红色引导。(3)依月亮黄光修持，为黄色引导。(4)黑纱朦眼杂色光修持，为杂色引导。

初步修持，行者早晨向东方日出处看，不可直视日体，免损眼光。当于太阳下面二肘或三肘处看光，随功夫深浅而定离太阳的远近。下午则向西方日落处看。熟习后以反方向而看，即日出时向西方看，日落时向东方看。初不易看到，须心不散乱，眼不转动，将瞳仁移近眉间，定心专一视之，才能见到蓝色的界清净光，如无云晴空。再进一步，便能看到明点空光。如石投水中引起波圈，又如孔雀羽毛具足五色，明点分列点缀，或如虹霓当空，纵横交错，形态无穷。若功深娴熟，可移动视线，此明点空光的各种形态可以跟着视线转移而不消失。此后当如前述，逐渐增长进诣，乃至穷尽法界。

日光中看时用法身狮子坐，月光中看到用报身象坐，灯光中看时用化身仙人坐。视太阳下一肘至数肘时，功夫浅者看太阳下一肘，功夫深者看太阳下三肘五肘，渐渐远之。亦有初视太阳下面不见，转移他方突然显现的。白天看日光，夜间看月光，可调和眼光。

2. 黑瑜伽

黑瑜伽是在黑暗无光中修持脱噶，称为黑关法。行者须建筑黑关房，仅上下有通空气的窗洞，各处微光不透。

在暗室中修脱噶，为大圆满心髓(仰的)最不共的口诀。关期7天一期，或14天、21天均可，当有不同奇境现前。

黑关中若智光不见，可先用二食指挤压上眼皮，或左右眼的上下外角数次，以后即不必再压。这是引见光明的方便法门。

大圆满心髓黑关修法，详见本书另文。

脱噶与彻却的比较

据根桑泽程上师《大圆胜慧本觉心要修证次第》所论，脱噶优于彻却。现举列数点如下：

(1)彻却于四大、六尘诸相，虽不起贪瞋等惑，仍不能空，不能变化光明；而脱噶则知自心本明，于色尘等不起分别，自然光明。

(2)彻却知自心与法身佛无二无别，非有非空，既然悟明此理，即如是修持；而脱噶因身、口、意的调整，法尔智慧自开，三身境界自然显现。

(3)彻却知内六根与所见外六尘，二皆颠倒，假相非真，空而不生贪着，如是入定；而脱噶则即此六根之门而修，以智慧气，开光明之门，内外一致，内法尔智慧与外光明无二无别，四种光明即得显现。

(4)彻却修持，粗气粗脉，强压固能定心，

但身中气脉不调，不免生病及发生障碍等；而脱噶，不用执着之粗气脉，但依本法调正，随任气息入出自然，其细气等自然化尽，变为光明之体。

(5)彻却修成，未得最上境界，临终刹那，得见法身，并仅能使身体化空，只余爪发；而脱噶则成通体光明不坏。

藏密红教大圆满心髓引导释要

邱陵整理

简 介

本法为贡噶上师1938年于沙市所传。原为宁玛派早期大师比马拉密渣尊者开示的心要。比马拉密渣尊者曾与莲华生大士互为师徒，对大圆满心要密法各有造诣。比马拉尊者此法要后为宁玛派中期祖师渣华龙清巴尊者结集，传承至贡噶上师，最后得以公开。贡噶上师传授本法时说："本法为三种传承诸上师之精要，亦为诸智慧空行母之心血，亦为九乘中之心要，内、外密之甚深义理，最上乘所流出者，为清净恶业之水，铲除罪障之刀；又为引入解脱道之导者，更为现刹土之宝镜。谁得此法，皆起满足之心，如得摩尼宝。"本法原名《大圆满最胜心中心引导略要》，又名《依黑物上金字显出大圆满最胜心中心引导略要名超入光明道》；台湾出版的《金刚乘全集》第三辑收入本法，改名为《仰兑》。本法与贡噶上师所传大圆满心髓，互有异同，且自具特色，可相互参学。本篇亦由邱陵氏整理编辑。

第一节 前行

特别隐密的口授前行

(一)修气

1. 学习气色

用毗卢遮那佛七支坐法，吐出九口浊气，吸入新鲜空气并持气三次后，观想两眉之中间，现出一白色极为鲜明的圆形，像芥子大小，这是一切气聚合的体性，心缘于此。如此修毕，再观想一白色极为鲜明的圆形于头上，如前述而修持。

此后观想自己全身，乃至自身之外的一切，即三千大千世界所显现的一切，都变成白色明点，都为白色明点所遍满。于是心于这种境界中安住。经常这样修习。就会感到身像树棉那样柔软，轻而不实；语如火炽，喉舌纯和；心如安住在三摩地（入定），功力就会增长。

2. 学习气形

观想气成明点，圆形、蓝灰色，仅豌豆大小，住于两眉中间，或于鼻尖，以目注视之，即停于此。随着把身内气缓缓地引至极长，向外呼出，同时观想明点徐徐随气而出，身心感到极为空寂，随即吸气，观想此明点亦入于两眉中间，心安定而清爽，于是身于此种境界中定住。若觉身体大部分寒冷，或发寒颤，而感到明点极暖，眉际亦觉暖热，就要适可而止。有此类现象，也说明观想娴熟了。

3. 学习气数

学习数气的数量，须学观察气去来之法。亦即数息法。当气出（呼），心观其出；气入（吸），心观其入。如是气去来为一数，亦即一呼一吸为一息，依此计数，一昼夜为21 600息。修持时，以心默数息数，以诱导入定，数100息而心不散乱，就算修持有成了。

如此修持，妄念就会逐渐减少，气的出入也慢慢加长。由此而能维持长时间，身就会感

到安乐，不觉得内外有气行。若气能随处安住，就算娴熟了。

4. 学习气的去来

观想自身鲜明而空，如薄纱帐，内外俱透明，肚脐内现出头颅壳，外白内红。再观想在颅壳内现出由气形成的许多蓝色金刚杵，每个仅像麦粒大，呼气时观想这些蓝色金刚杵由鼻孔而出，吸气时则源源收入颅壳中，心定于极安乐的境界，随自己的能力持气（忍住气）。以后若妄念分别甚微，可于鼻端约一二尺内。观想这些杵与气的出入，于是身体感到极安乐，这就算修习娴熟了。

5. 学习宝瓶气

修法的吸气如前，把气吸入观想的头颅壳内，由气形成的蓝色金刚杵都融化了，观想它们于脐内变成一个ཧ(哈)字。这时气满肚脐，猛提谷道，于是依吸、满、消、射四法。观想气与身内一切如雾消散。吸和满，就是由鼻徐徐吸气，渐渐下压至脐下四横指处，同时把下气微微上提，亦至脐下四横指处，如函盖相扣，气藏其中如空瓶，力挺下腹，持气久住，但不可过份，善自审度。消和射，就是住气至不能忍时，把气消散。消散分内消、外消两种：内消者，观气入中脉，而至于心，业气即变为光明智气；外消者，观气遍及全身，由毛孔出，跟着如放箭，直冲于顶，而由鼻孔出。但每修此法，只宜冲顶一次，其他各次可观由鼻孔出。

放气出时，心气与空相合，观想成空寂，并与无分别相合而修，由此不觉自身，能知气所去之处，就算是修持此法娴熟了。

以上修气娴熟了，行者能真正看到气，能意到气到，能使气入中脉。更重要的是，能通过修气而入定，实现自身与宇宙融为一体。但若不如理行持，与修法相违，就会发生过失，务请注意。

（二）修明点

1. 观想三脉而修拙火

身体六灶手印坐。即两腿曲膝，左右腿在外侧立于胸前，两手圈住两膝，右手在外侧，互抓两臂，身体保持正直即成。此坐姿极易产生灵热（拙火）。当初，西藏白教祖师密勒日巴尊者，在修行中虽然已证空性，但由于食物太少，体力不足，气息不调，无法由拙火定中产生功德，其师马尔巴上师即示以此坐姿修持。

观想身空如前。观想于自身空中，现中脉如柱，上抵于顶，下抵脐下四横指处。观想中脉与左、右二脉互不相触，大小如麦杆，具足空明光耀。左、右二脉上端，通过脑部过鼻孔，下端抵脐下四横指处，与中脉连成如ཆ字的下部。观想三脉会合处，有ཨ(短阿)字，热可灸手，其色鲜明。观想由左、右二脉吸气，以气鼓吹拙火炽燃，直达于脐轮，经心、喉、顶轮，依次遍满智慧火焰，观想身住安乐暖相。

2. 拙火炽燃降注明点

坐姿如前，观想三脉，观中脉顶端月轮处，现白色倒ཧཾ(杭)字。观想拙火如前炽燃。触于顶上倒ཧཾ(杭)字，从此降菩提甘露，满喉轮，认识胜喜智。如上复降于心轮，认识超喜智。如上复降于脐轮以下，认识俱生喜智。观想周身内外被白点充满，生起空、乐、智慧的极乐，于此即应习定。

3. 三轮本尊父母融成明点

坐姿如前，观想顶轮、喉轮、心轮三轮。顶轮 32 支脉，喉轮 16 支，心轮 8 支。

观想顶轮中有毗卢遮那佛（即大日如来）父母，佛母用一手或两手拥抱着佛父。毗卢遮那佛为菩萨像，跏趺坐于莲台之上，戴庄严的宝冠，穿华丽璎珞装饰的天衣，手结智拳印，其色清白。

观想喉轮中有阿弥陀佛父母。阿弥陀佛身红色，披袈裟，跏趺坐于千叶莲花台上，双手结定印，托满盛甘露的钵盂，慈眼视众生。

观想心轮中有金刚萨埵父母，金刚萨埵跏趺坐于莲花月轮座上，身白色，戴五佛冠，天衣重裙，种种璎珞以为庄严，右手忿怒印持金刚杵置心际，左手忿怒印持金刚铃置于腿际。

如前观想拙火炽燃，将三轮诸佛像依次

化为明点，遍满全身一切毛孔，像露珠一样，由此习定。

4. *五轮本尊父母融成明点*

坐姿如前，观想三脉五轮。三脉为中、左、右脉，五轮为顶轮(32 支脉)、喉轮(16 支脉)、心轮(8 支脉)、脐轮(64 支脉)、密轮(32 支脉)。

观想顶轮中有毗卢遮那佛父母，姿态如前述。

观想喉轮中有阿弥陀佛父母，姿态如前述。

观想心轮中有金刚萨埵父母，姿态如前述。

观想脐轮中有宝生如来父母。宝生如来跏趺坐于莲花台上，身黄色，戴宝冠，穿天衣，左手执衣两角，右手仰掌，成与愿印。

观想密轮中有不空成就如来父母。不空成就如来跏趺坐于莲台之上，身杂色(或绿色)，戴宝冠，穿天衣，右手举于胸前直立，结施无畏印。

如前述拙火炽燃，将五轮诸佛，依次化为明点，融成光明，遍满一切脉轮。观想周身充满空乐，专注于定。

以上为气、脉、明点的修持。能使身生空乐，亦能专一安住明体，以此修现前明体(指脱噶)，较为方便。

大圆满经典义理前行

(一)外前行

1. *修身*

裸体立于宽广舒适的座位上(穿薄内衣短裤亦可)，观身如金刚杵状，两足跟相并，两足趾触地，二膝张开。身体须极端直，两手合掌于顶上，而不触顶。二肘张开，下巴压喉结，二肘观想身体成为白色三股金刚杵，上达梵天，下抵地基，智慧火光炽燃旋绕。从此火焰中，放出无数白色的金刚杵，像青稞大小，遍布十方，摧毁一切病魔障碍，复收入自身的金刚杵中，遂入定于不散乱上。若行功至疲倦不能立，随其自然倒卧，休息后复如前而修。观想白色金刚杵后，可依次观想成蓝、黄、红、绿色，皆如前修习。一旦身能常住金刚杵状，并不生疾病，是为熟习相。

《声极成续》云：

“身住金刚跏趺座，

修持于心得利益。”

2. *修语*

(1)印契

①外显印契。跏趺坐，观想心中有蓝色ཧཱུྃ(吽)字，口徐徐和雅长声念吽，从ཧཱུྃ(吽)字放出无数ཧཱུྃ(吽)字，其光炽燃，由右鼻孔出，观想房舍地界及世间一切，遍布ཧཱུྃ(吽)字。

②内蕴印契，复如前，念ཧཱུྃ(吽)字，放出外面的所有ཧཱུྃ(吽)字——由左鼻孔入，最后外面所现的一切ཧཱུྃ(吽)字，完全收入自身，观想自头顶至足底，布满ཧཱུྃ(吽)字。

修持本法娴熟，外面所显现的境界，均无自性；由于ཧཱུྃ(吽)字在身体内乱窜，感到不乐。这一修法能使外显与内蕴，成为无知性的解脱。

(2)习力

①外显修习力。由猛念ཧཱུྃ(吽)字，观想由左鼻孔放出无数天青色ཧཱུྃ(吽)，具有锋利如刃、勇往如箭、猛烈如飙、炽热如火的四相，粉碎身外一切所显事物，由此而知色尘原无实质。

②内蕴修习力。观想如前所放出的无数(吽)字，每个 5 寸大小，由自身前后、上下、左右，毫无阻碍地穿入，由此而知内蕴并无实质。

本法熟习，觉得外面所显示的一切并无实质，内身则感到肌肉颤痛，并现如水月般的觉受。由此能了达外面显现的无实的光明，并得到将来内蕴化为虹霓解脱的利益。

(3)录求柔和

口念ཧཱུྃ(吽)字，观想自身成为一二尺长的黑色ཧཱུྃ(吽)字。再观想对面有一同样大小的红色ཧཱུྃ(吽)字，观想从我的黑色ཧཱུྃ(吽)字

放出由无数（吽）字所成的长字鬘，右绕对面红色（吽）字。绕后松解，左绕自身的黑色（吽）字，如此反复缠绕多次，复又缠绕自身的黑色（吽）字，将黑色（吽）字绕大如山。再观想由对面红色（吽）字放出字鬘，如上放出、缠绕、松解，仍绕在红色（吽）字上，将红色（吽）字绕大如山。此后观想以黑色（吽）字右绕红色（吽），以红色（吽）字左绕黑色（吽）字，发出轧轧之声，二（吽）字相合而定住，随后又于左、右、前、后舞动飞跃。二（吽）字各收回放出的无数（吽）字，二（吽）字渐大如山，后又渐渐缩小成红、黑芥子小的明点，心缘此二者而入定。

本法修习熟练，行者便心不易乱，于是自己的观想能力增强，并能入定。

(4)趋入于道

观想自己身、心、气三者合成一白色（吽）字，大小仅一尺左右，向前面如虫曲折行走，其状如“之”字，但行走时并未触及地面。慢慢念吽字，于行走到弯曲处稍停。再继续念吽字，迅速而行。再观想（吽）字由原路返回。如此修习，可去曾到过或未曾到过的地方，如城市、乡村、森林、旷野等，甚至天上、地上。凡（吽）所经之处，如不清净，都成虹霓而散。最后猛念吽字，趋入虚空，现喜乐等觉受。

本法熟习后，心能生出智慧。

《札坦举根本续》云：

“口念吽字于处所，
印契与习力二种，
乃至寻柔趋入道，
如此净语心得益。”

3. **修心**

(1)心生处的观察

观察心的生处，如果说心是灵灵明明的，能感受一切苦乐，那末，心究竟从何处所生？若由外面地、水、风、火四大元素所生，则观察所生之境究竟如何？若由心所显现之境所生，则观察此种境界存在否？既观察所寻的心，又反观能寻的识又如何？如是精进观察，多加修持。

(2)心住处的观察

观察现在所显现的心，究竟住于何处？其次观察其形色如何？从以上观察，可知并无任何自性。再反观能现的识又如何？

(3)心去处的观察

观察此心顿然显现，究竟分散于何处？往内或往外？往地下或向虚空？再反观能观之识又如何？

上述观察心的生、住、去处，觅心而了不可得，可知心并无实体。如果则知佛与众生的体性、烦恼与智慧的体性等，都归于心，而心的体性离开一切认识，虽明明显现，并无自性。行者了解此理，就不应为意识所障，断除一切疑虑和执着。

《札坦举根本续》云：

“观察此心初生处，
其中安住后所去，
如是能观此三者，
修心必知心本际。”

(二)内前行

修外前行是为了消除身、语、意对外的迷乱而得到净化。修内前行是为了消除身、语、意对外迷乱之因(即种子)，也就是消除存在于身脉各处的引起迷乱的种子，从而对身、语、意作进一步彻底的净化。这些种子称为“习气种子”。

观想顶轮现出白色（阿）字，喉轮现出绿黄色（苏）字，心轮现出蓝灰色（支）字，脐轮现出红黑色（呢）字，密轮现出绿黑色（遮）字，足心现出烟色（都）字。注视这六个习气种子，收摄所生一切罪障秽气，以消除身、语、意迷乱之因。

又观想发际现白色（嗡）字，喉际现红色（阿）字，心际现蓝黑色（吽）字。观想此三字放光，光如火焰鬘，将身、语、意三业所积罪业、以上六习气种子、迷乱及无明等一切立即烧除焚毁，毫无剩余。行者以和雅之声念

嗡、阿、吽三字，默念亦可。对经三字，平日应念 70 万遍。

(三)密前行

1. 住本然

本然，即本来的样子，亦即明体。

(1) 身住本然

《本论》云：

"身、语、意三住本然，
身如柴蒌(束柴之草绳)断而坦然，
语如断弦丝而禁语，
无念如无心者住。"

一切事业都弃置不做；断除礼拜绕佛；身体亦不随便动摇。如此凝定无散而修。

(2)语住本然

世间所说一切迷乱无意义的语言，都不要说；断除一切修法；断除默念诵咒。语如弦丝断，安住本然。

(3)心住本然

不起一般人所显的迷乱，对过去、现在、未来三时所起的分别，顿然消除安住；不起任何本尊观，坦然而住；不起任何观心和想念，即在自体上寂照而住于本然。

总之，身须离开各种动摇；语应离开一切言说；意应离开一切思念。

2. 入本原

本原，即本来的原始状态。

《涅盘后续》云：

"声闻菩萨忿怒尊，
以彼姿态入本原。"

(1)声闻姿势——未住令住

用毗卢遮那佛七支坐法；足金刚跏趺，手作定印置脐下，脊椎端直如箭杆，腹贴背脊，喉稍勾屈，舌抵上腭，目观鼻端虚空。毫无修作，凝然而视。行者若知安住于此本然的坐法，则修持任运而来。

初学者心如劣马，虽欲调伏，但劣马自欲猛烈奔跃，不受驾驭，须以种种方法技巧，慢慢调伏。若勉强调治，则妄念反渐增多。调治之法，在于缓缓住于本然，使入定的性相渐渐生起。此即未住令住之法，分为有相修持及无相修持两法门。

①有相修持法

A. 凝视木块及观想明点

凝视木块法：行者置一小木块或小石块于前，目寂寂凝视之，心亦缘之。但不可刻意坚执，亦不可心像一般人的散乱。惟定于自心明体，朗然澄湛，任运而住。渐次放松休息，如是多少修习，不为妄念所乱。时间长短，随力而修。起身时不可猝然而起，打坐时不可放逸。可用本法缓缓合修其他诸法。

观想明点法：修持中若昏沉较重，可于两眉中间前方一二内虚空处，观想一白色明点，像豆大小，自心不乱，专注于明点，不为境迁而入定。若掉举(散乱)较重，可于肚脐观想黄色光，像拳头大小，专注而定。若能自然安住，观想自心现天青色光，像豌豆大小，不散乱而专注它。若能心安住，则宽松而住于本然。



释迦牟尼佛像

观想心明点灯法：观想自身内空，于心处为心气会合的体性，现出一明点，像灯光赫

耀，色为浅蓝，触之暖热，心即专注于此。若有妄念散乱，复如前观。若心觉混沌，观想不明，是为风所生的过患，应断除甘美食物，稍放松专注，以为休息，则过患可除。

B. 修清净本尊

观想金刚萨埵：于对面空中，观想金刚萨埵，约五寸大小，虽显现而无自性，如水晶一样。行者凝视寂修，务求专一，具足鲜白光明境界。

观想释迦牟尼佛：于前面空中，身如紫檀金色，光炽然，行者的心专注于此。

观想自在菩萨：自在菩萨即观世音。于前面虚空中，观想自在菩萨身极鲜明，其心中现出白色（舍）字。行者心不散乱，寂照观此，时间或长或短均可，应多修之。

C. 修气

心气不二法：这是如何对待妄念之法。妄念为往昔贪、嗔、痴、慢、嫉等习气的显示。当妄念一出现时，行者要立即认识它，心应松宽放任而安住。如妄念一起再起，要不随它去，也不阻止它，方能解脱，这叫做“不随不止”。以后乃于不整治妄念上放松安住。如此不随不止互换而修，则妄念之流相续，而不能相联，妄念即成片断，就会逐渐减少，乃能安定，达到心气无二之境。

宝瓶气法：身七支坐，观想从左、右二脉经气管呼出浊气，同时观想自己一切业障病气变成蝎子状，由鼻孔而出，被前面空中的智慧火焰，[illegible]然烧尽，这叫做“清净气毒”。此后吸气如舌唾涎，压于脐下，不修任何观想而定。至不能持（忍住）气时，即行喷出。

金刚诵法：身七支坐，喷出浊气。于吸气时，观想吸入白色（嗡）字。上气下压，下气上提，至脐下盘旋相合而鼓起，当中停住持气，观想红色（阿）字。当气不能持而呼出时，观想呼出蓝色（吽）字。如是吸气成嗡，住气成阿，出气成吽，配合三字念诵，心无散乱而定住，时常修持，名为无生金刚念诵。

②无相修持法

A. 紧法

不修任何观想，眼与眼识唯望前面虚空，坚持心不散乱而安住。若能定住时，则稍放松片刻，寻求能紧之识，即坚持心不散乱之识，又再提紧。如此提紧、寻求、提紧，轮番而修。

若起昏沉，亦应遣除。一切行持应依无散乱之念。

B. 松法

把观想状态，顿然放下，心任其自然，如此无任何专注，身心放任自然，没有任何修持，惟不散乱，住于自明体性，离开整治而入定。

C. 贯联法

暂时于心，紧而又紧，惟不散乱而紧；再则松而又松，如放下万缘而入定。

时或紧，时或松，如是松紧贯联而修。暂时提紧，凝视虚空，心虽无观想，然而神凝于此；暂时放松，向右凝视心的明体，无散乱而观。继又向左视、向下视等，更番而修。

有时观此能观心明体的自体如何，有时置于任运自心之上，有时住于遍满虚空的寂寥之中，如是种种，更番修观，能使心归返本然。

以上各修三日，所生定相如何，各人不同，并非一切人皆须按此次第而修。

《心性休息》云：

“如是修持心可成堪能，
于不散乱外境随缘持。
尽力定住即能同时住，
身语意三遍满喜安乐，
专注一境不动当成止。”

当在乐、明、无念的觉受中，若趋于执着，就被三界（欲界、色界、无色界）染污，即堕于三界。故无论所生觉受好恶如何，皆不能趋于执着。这样多多修持，乃成道之道也。

（2）菩萨姿势——已住令固

全跏趺坐，眼视鼻端前虚空，不得斜瞬转视，应凝眸直视，心住于本体。眼根所显现的外境，不论悦与不悦意，任其显现，不必整治，

即于其所显现上自然地入定。

行者必须理解，心与心所显现的境界，原为唯一体性。所以，在心境所显现的第一刹那，就要能生起决定，使心与心境彼此遇合，勿令错失，这对于已住令固，实有重要意义。若等到心境显现的第二刹那间，才作出相应遇合的决定，使心与心境各异，就如凡夫观心，错失了时机。

(3)忿怒姿势——已固令解脱

行者两足跨立，仰视虚空，念[illegible](哈哈)[illegible](嘿嘿)等声，心住于离戏论上。离戏，意为人受幻象所愚，一切皆为戏，离却此戏，方能离一切分别与边际，取得修证成就，已固令解脱。

第二节　正行

立断(彻却)

(一)三前行——使未通达者通达

1. 寻断分别

观察身、语、意三者，何者能到处漂流游荡？何者能隐蔽又能显露？何者能趋向于过去、现在、未来？那一个为主要？如是且问且观，应知心为主要。

2. 寻心的界限

观察此心由于能作一切，所以叫做“我执”，即固执我身为一实体，然则身、语、意是一还是三呢？若为一，则如没有此心，身亦应无。如身为有形的物质所生，则心与语亦应如此。语有音声，则身与心亦应有音声。若非一而是三，则身与语应离心而有言语行动。如上作种种观察，便能知一与多数、是与非，一切均由心所显现，并无实质。

3. 观察心的生、住、去

观察能执我之心，最初由何而生？现在住于何处？以后向何处去？如此观察，则知心生、住、去均无自性，其体性离开认识，明空朗朗，非言诠可以表达。此处观察，与前说并未重复，盖前由境观而无实体，此由心观而抉择体性。

观察能寻之心与所寻之心，为二或为一？此心形状，为圆形或为方形？此心颜色，为红或为白？若以此心为空，则观能思想者又如何而有？

又观察住时之心，于动中有否？当其动时，心住其中否？再观察此二者是一还是二？由于善为观察，于一刹那间，能知作任何能寻所寻并无分别。遥远观照，这种无分别的体性，无相明心，就会顿然显露。

(二)指示正行

1. 三种守护

(1)住

住为心的庄严。

《宝炬续》云：

“安住三种自性上，

嘎打《本来清净》义理即现前。”

像须弥山一样安住，乃是形容身不动，金刚跏趺坐。像海一样安住，是形容目惟注视前面一二尺处，毫不动摇。安住明体，是说入定于自然状态。如是安住，则心的隐显、善恶、取舍等戏论，随即清寂，而能住于明空俱生智慧本来的自性上。

《札坦举根本续》云：

“于嘎打体性智上，

仅名言无明亦无，

超越一与二数量，

法性任运无分上，

唯依假名而说智。”

《自显续》云：

“超出常断之二边，

四边垢秽自寂静。”

就在这个时候，修观觉受的乐、明、无念发生。像心体赤露，明而不灭，赫赫朗然，是为明相。在此明上，境与心及所修能修都没有了，是为无念。同时自然地住于本来实际，名为乐。

此后观想通达如前，境与心所领纳的次

第刹那显现，已经没有了任运，完全由于自心而显现。

由于观想通达而显现的乐、明、无念，本来就无境界，名为明；因为能明、所明都无分别，所以名无念；而明空不二所得的快乐，名为乐。

(2)动

认识散乱为心所显现的，叫做动。其实，散乱即是动。

《庄严摩尼宝续》云：

"无灭之力随显现，
即彼显现自解脱，
如说解脱无言诠，
但未解脱亦无有。"

譬如海波，由海而显，没有离开海水，心所起的妄念，没有超过本来自然清净界，所以随着生起的分别，并没有前后去来，能于自显之中而自消灭，此即是解脱。由于分别为自然之显现，则能超越出取舍、隐显的境界，不须对治，犹如盘结的蛇，自能解脱。

莲华生大士云：

"云与烟雾及蒸气，
虽生亦从虚空体，
仍然归化于虚空。"

分别生起，不视为过失，也不跟随它而去，就会不散乱而安住。对所生一切妄念，应知为心之所显，不应遮断，随其任运，则能于妄念初生时得到解脱。

(3)住动俱无

如海波显现的，是住而又显现的种种境界。动而离开执着相，等于没有执着。

虽然从外面显现种种境界，但并不能使心动摇。从内亦可显现种种境界，若离开执着，则像梵母所生子，梵母清净，其子亦清净。于是六识(眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识)虽然领受种种外境，但不必拣择、遮盖和整治，仍像婴儿之识一样。即使领受和分辨了所显的境界，亦像盐入于水，自能消化寂静。

这样，对于上述显现的境界，心若证得无执着，就能通达内外空性。

《佩带解脱心要续》云：

"观内外本空解脱。"

以上心住，则定本然。动则为智慧所显。在无执着的范围内，种种境界的显现，并不超越自然，不必断除，不必对治，自能解脱。

总之，解脱亦有多种，自显现自解脱，称为无执解脱；如降雷霆，为顿然解脱；显现与解脱同时，为显空解脱。

2. 如何坚固所得

(1)护持无散乱之念

以上仅仅通达认识本来面目，若未修习坚固，尚未究竟。初修者切须护持无散之念。譬如劣马在未驯伏时，骑士须不懒散；而驯伏之后，若骑士散乱则有堕马之患。所以，应以护持无散乱之念为要。

《口授藏续》云：

"虽识本面，
无圆满修习，
如战场婴，
被分别仇虏。"

(2)保持任运而修

经云：

"若于修持任运而无修，
法界之上修不可得故。"

这是说，保持任运而修。应在身、语、意内宽坦不散乱之时而安住，不须猛厉执持，但亦不可放浪松幻弛，成为凡夫俗子。

若要增长修业，则除用三虚空相应瑜伽外，当于无云无风的清朗虚空时，身具七支坐法，内观自心澄空，专注脉道、诸轮，心注于眼的远通水光，眼根凝视于虚空，心亦定于虚空，不散乱，凝神朗然，澄湛镇定，宽坦而住。

最初修持时间不宜长，修习后渐次增长。在下座时，不可猝然而起，保持任运的觉受，缓缓而起。在未失座上所得的明体及无散乱、无执着时，行住坐卧、衣食、言语及无论作何事，应保持不散乱的正念。

(三)增长三解脱习力

1. 五毒自解脱

五毒指贪、嗔、痴、慢、嫉等妄念。当它们显现时,持续观想明空体性,宽松安住,则能于本来明空性体俱生智上解脱。因为一切显现都来自本觉智慧,不必断除,不断即断,只有住于自性本体上自能解脱,没有其他办法可以对治、摧毁或解脱。

五毒所以能自行解脱,因为它们在根本上是不存在的。行者只要认识它们本来就是智慧,它们并没有自性,不必去执着它们,就会把毒药转成醍醐。

2. 五门自解脱

五门指眼、耳、鼻、舌、身引起的执着,也是只有观想明空的体性,宽松而住,才能得到解脱,是为法身本来清净大解脱。

3. 六识自解脱

六识指色、声、香、味、触、法的感受所引起取舍贪嗔之念,也是惟以观想明空体性,宽松而住,也就能在本空大离根本上解脱。

《云海论》云:

"三毒五门六识诸境界,
随显本来解脱住本元,
无断无住法性上解脱,
无缘大王无执自显现。"

这是说,因无数的烦恼所起的妄念、分别等,由于知道一切都是无生自解脱,则抛开分别、执着,便能解脱。譬如空心草,知一茎空,则知茎茎绵皆空。又如插不树(西藏树名),知其根收缩为团,其余亦可类推。又如知一滴水具湿性,则知一切水皆具湿性。由于知道妄念可于一刹那不生,自能解脱,则知一切妄念,都是无生,自能解脱。

由于知道一刹那妄念无生,决定自行解脱,名为决定惟一之法。若舍此刹那之心而向外寻求,并无他法,故名为指示本来面目。妄念之体性,因自能解脱,故名为无畏自解脱。

顿超(脱噶)

(一)夜瑜伽

1. 加行

设一黑房,约两手平伸见方,在外围墙侧开一门,关闭时使不通日光。房上应开通气之洞。备褥垫为坐卧之用。

行者在黑房中禅定,先观想自己心中莲花座上现火炽的红色(些)字,放出光芒。光芒返回,自己变成马头明王,身红色,忿怒带喜,周身装饰庄严,右手举雪亮弯刀,左手在胸前持头颅壳(颅器),心间日轮上现出(些)字,外面有咒鬘围绕,安住于旋绕炽燃的智慧火焰旋绕之中。接着念咒语:

"嗡些哩吗打之打班渣佐达哈也叽哇玉鲁玉鲁吽呸"108遍。

这时,从自己心种子字(些)及咒轮,放出炽燃的智慧火焰,驱除一切障碍。火焰返回,变成金刚帐幕等,想诸魔障不能坏,如是观想密处守护轮(脐下四横指处)。

此后观修身内外一切皆空,在虚空中显现白色莲花,花胚为绿黄色,上现出月轮座,刹那观成金刚萨埵趺坐其上,在空中显现犹如水月,或如镜影,其身晶莹,右手持水晶金刚杵当胸前,左手持银铃置于胯上,相好圆满,身上有庄严装饰。

从自己顶上观想根本上师,乃至普贤等诸上师,行上师相应法。尽力修持后,观想诸祖师一一收入于根本上师。观想根本上师为自己行四灌顶后,再观根本上师与自己融为一体,无二无别。

2. 正行

身具威仪,两足应交叉,右足前,左足后,脊椎挺直,两肘置于膝上,大拇指、食指、中指相合按压上眼皮或缓缓捏双眼边,则光的白、黄、红、绿等色明点,闪现在白灰色,或纯正白色,有格的网纹,或孔雀毛似的翠色,就会显现出来。这时,可不再使用手指压捏,保持心不散乱,用心观之。若心有散乱,复如前再修。

按上法修持,惟观诸色体空,归于法性,则所显光,逐渐增强增多,乃至广大无比,全都是法性所显,没有边际。法性就是诸法(一切事物)的本性也就是实相、真如、自性的别名。法性显现种种明点之后,就显现四步境界,即:现见法性显现;觉受增长显现、明体进诣显现;穷尽法性显现(详见前文《大圆满心髓讲解》及本篇昼瑜伽)。

(二)昼瑜伽

昼瑜伽乃修持六种光明以见智慧的显现。这六种光是:肉团心光、白柔脉光、远通水光、界清净光、本觉智光(六光解释,见上文《大圆满心髓讲解》)。

1. 三门要仪

(1)身要仪

《札坦举续》云:

"身者如三身坐式,
长时修持不逾越。"

这是说,身体三种坐姿与三种观式,切不可逾越。

法身狮子坐法:如狗蹲坐,两足底相合,二膝外张,两手金刚拳置于两足之内地上,上半身如狮子伸昂,喉稍伸直,眼仰视不动,惟注视鼻端虚空。

报身象卧坐法:伸身体伏于垫上,两膝相合,二肘置地上,两掌托腮,手指竖直,脊椎端直,目斜视虚空。

化身仙人坐法:于座上二足踝骨相触,蹲踞而坐,两手置于腰际交抱,或抱二膝,脊椎端直,凝眸下视于虚空,或两手托腮。

(2)语要仪

最初短时间禁止言语,以后渐渐加长禁止言语时间,暂时停止修法念诵,不与他人谈话,仅以姿势表示意思,最后将一切念诵断除,犹如哑巴。

(3)心要仪

心应缘于法性界,即以眼及无散乱的心,观看外界虚空空寂,于是内清净法界光显现明空。

2. 智慧自显之道

(1)能显的根要

根要,即运用眼根观看的要领。智慧住在心中,犹如瓶中点灯,光明灿烂遍布身体诸脉,这是显现光明的根据,也是光与明点的本源。心与眼有脉相联,像白丝线,亦像水晶管,通过两眼根而显发智慧之光。行者以上述三种姿势,注视太阳之下三、五尺处。

《涅盘后续》云:

"根要上下斜而观。"

这就是两眼根观日光的要领。

(2)显现处的境要

境要,即使境界显现的要领。

《涅盘后续》云:

"根要离于诸障碍,
虚空离碍境当现"。

这是说,行者处于虚空空寂之境,就离开了境界显现的障碍;通过眼根远通水光,就能远见虚空;在清净寂静的高处修持,则光明自当显现。

(3)显现明体的气要

气要,就是运用气的要领。

《涅盘续》云:

"气明和缓智当成"。

这是说行者唇齿不触及,气不由鼻孔出,而出口缓缓吐出,吸入时则保持(忍住)一些气在外,即出气长而吸气短。

《涅盘续》云:

"明要系于金刚链"。

这是说,外虚空界寂静如镜,则内界清净光就以光明的金刚链的影像特别显现出来,行者就应毫不动摇地注视之。

综合以上所述,行者上午宜用法身狮子坐法;正午宜用报身象卧坐法;下午宜用化身仙人坐法。长时间修持,宜用化身仙人坐式与看式较佳。于无风无云的寂静虚空,行者在早晨坐看西方,下午看东方。若与太阳光相对,则早晨看东方,下午看西方,当对太阳下三五尺之寂静虚空,专心注视时,心就应像住虚空

一样。由于以全神贯注的专一之心而观，自身肉团心光内，显现本来清净界的光明，即是本来父母所生的不动光。这种光明本体清寂，自性任运，譬如瓶内之灯，自发光外显。由肉团心经两耳耳后再通两眼之智慧脉为白柔脉光；两眼处的智慧脉为远通水光；从眼根出外界虚空，初出眉间即显出遍满的青色光，为内界清净光；逐渐增长如虹霓的五色光辉，具有细明点，如投石池中，波纹荡漾，为明点空光，又称圆空光。

此后，显现红色圆明点，其中有明体金刚链，如马尾结，或如珍珠项链，或如花鬘，不甚明显，且易动摇。行者缓缓观看金刚链，可以将之摄于法性之内，但心切不可动摇，专一而定。

外面所显现不减，内亦不为执着所染污，安住于难以言诠的本来自然状态，能使境与心相合无间，则四步境界逐步显现。

3. *四步境界*

(1)现见法性显现

行者初出眉间的内界清净光，先现青色光，然后增长如虹霓，或如孔雀毛的翠色，其中显现明点空光，具足圆光微细明点，复现明体金刚链，如极细金线，弯曲不直。依此种境界而观，若能执持不动，则最初显现如星的明点，白闪闪，具足五色光，每三个明点相会合其间，是由眼根以内能量所见，称为现见法性显现。

此为第一步境界，主要在初见明体金刚链。

(2)觉受增长显现

行者于第一步境界，观法界明体，暂显暂隐，经精进修持，则法界明体脱离眉际，具五色光，纵横显现，如半璎珞、莲花、格网、日、月、城舍等，乃至光满一切刹土而显现。

接着明点渐增大如豌豆、镜、碗、盾等，明体金刚链亦如流星，或如疾飞禽鸟、奔驰的野兽，或如旋飞采蜜之蜜蜂及徐徐而行的家畜。如上增长渐渐明显坚固，同时于明点之内，显现半身或全身的金刚萨埵等佛像，乃至安住无动摇，这是觉受增长显现。

此第二步境界，主要在于观看金刚链及其他明点的觉受增长，并见到佛像显现。

(3)明体进诣显现

显现出的光明与明点，其中显出毗卢遮那佛五方佛等集团佛像及其刹土，遍满虚空。

以上面前所显光明，虽然不与行者本身相联，但行者所得到的觉受，是这些光明及明点不再转动，不必修整，并无变迁。

行者自心归于光明，遣除迷乱，断除一切习气。

(4)穷心法性显现

明体显现，已于前三步境界中显现已尽。到达这第四步，外面一切显现，都能收归自心。此时，可以说，外，所显增长觉受尽；内，幻化身之法尽；密，六识分别心尽。也就是功德圆满，即身成佛了(四步境界，详见《大圆满心髓讲解》)。

第三节　修持课程和口诀

修持课程

一般来说，天未明即起床，修四加行，主要为上师相应法，因为只有上师加持力才能修定(彻却)。修上师相应法后，可修拙火(气、脉、明点)，再修彻却，如此可得宽坦任运而定。日出后修脱噶，下午亦修脱噶。

修脱噶时，最初用化身仙人坐式，注视太阳下二三尺处，目不动摇地看清净界光在显现虹霓之光中，现明点空光如盾，其内显现金刚铃、金刚链，时间稍长后，继续以法身狮子坐式向上观，以报身象卧坐式横视，以化身仙人坐式向下视，则见清净界光内，法性所显具足五色光，且见光所显的圆动明点及明点所显幌动的金刚链。若未见法性明点，则须以两眼相等观察为要。见到以后，应引而斜视之。观察的轨则是：于上如狮子纵视，平直如兔斜

视，即如放箭直射而观，然后稍降于下，如象而观。

晚上，用法身狮子坐式，观想肚脐内有四瓣红莲花，其上现ཨ(阿)字若火炽燃。当暖气渐渐上升触及头顶上ཧཾ(杭)字，即降注白菩提，尤如加了油一样，于是火力增长，白菩提降到肚脐，即观想火猛烈燃烧，烧除一切习气病气，若觉极大安乐，则住于安乐之中，修空乐不二定。

临睡前，法身狮子坐式，观想心中有一白色ཨ(阿)字，头顶梵穴中亦现一白色ཨ(阿)字。由心至梵穴有一串ཨ(阿)字，光明照澈。观想由梵穴中ཨ(阿)字依次渐收其他ཨ(阿)字至心中ཨ(阿)字，化成光明。于是行者如狮子而卧(或以趺坐代替睡卧)。这是修睡光明之法。次日醒时，念哈哈哈三声，法身狮子坐，吐浊气三口，观想心间白色ཨ(阿)字分出另一ཨ(阿)字，心中仍有一ཨ(阿)字在，分出的ཨ(阿)字冲出头顶，离头顶约五尺高。稍入定后即修上师相应法等。

以上为日夜恒常修持功课。日夜修持明空，为一切修持的最胜者。

《明体续》云：

"明空离一心修持，

是为一切胜修持。"

心要口诀

(一)噶马宁体大圆满摄颂

藏密红教历代祖师解释大圆满心髓的著作有多种，例如，比马拉密渣尊者著有《比马拉心要》，莲华生大士著有《莲花心要》等。其中，最著名的是《噶马心要》，为大宝法王噶马巴所著，集合了以上二大《心要》的奥秘。噶马宁休，即大圆满噶马心髓之义。本颂为噶马第三代祖师让蒋多吉得到比马拉密渣尊者传承加持后所著，他把大圆满心髓的修习要点作了高度的概括，其全文如下：

南无比马拉密渣(皈依无垢友尊者)

具戒得灌心成熟，

发出离与大悲心，

脉气明点极精进，

通达诸法离戏论，

于静处狮子与象，

及仙人坐为身要。

上下及隅不动观，

空性与明当显现，

所显增长与到量(进诣自性)，

以本觉智慧之光，

穷尽法性得究竟，

一切佛所证心要。

以上所颂摄密义，

一切续部此为上，

让蒋所示应当持。

(二)仰的三虚空相应口诀

三虚空会合瑜伽修持法已见前文，这里介绍的是其口诀：

修自性定与光明，

到此非究竟证得，

不修更不能证得。

即修即是细分别，

不修分别更粗劣。

无有微尘量修因，

心应刹那无散乱。

如上所述，修持三虚空会合瑜伽心应宽坦，住于无散乱，不用猛制念头。如是修三虚空相应瑜伽，于无云无风净虚空出现时，身住七支坐，以内心虚空契合之。

(1)外境——无纤尘的虚空(以契合内心本净虚空)。《广明本续》云："心住于外空，内光则显现。"

(2)内脉——修白柔脉光、远通水光(注视外面本净虚空)。

(3)密——合上二者，无有缘，无有修，惟不散乱，以适意(凝神)、安定、明显、宽松四要素，而成三虚空相应。

(三)噶马第三代祖师让蒋多吉口诀

本口诀为贡噶上师于30年代东来汉土传法时，命人从藏文翻译而来，以作为修习大

圆满心髓之用者。本口决主要论述修习彻却于明空不二的第一刹那定住之法及成效。口诀全文如下：

敬礼一切胜妙上师和诸正士，希求三世诸佛之密意，须知法身大手印，名称甚多，无非说自己的心。若不知自心体性，而能不起妄念，自云我的心，我的心者，极其难也。当知尽其所显，即是明体。生死涅盘一切法，无有能超过于此明体者；此为经、律、论三部精华。于彼若能受持，毫无可修，但当凝然，定于本明上而已矣。如此是大手印耶？非大手印耶？决无用疑。是好耶？是不好耶？亦无用管。彼妄念分别，如云堆聚，不可随之，就此凝然之本明上而定，宽坦以住，从此无用修持。如是数数修习，于后时分中，认识妄念分别，任运能达，而离根依一切贪着，本然解脱于一刹那，拔除无余习气，即此名佛，以一刹那现差别智，此为大手印最精要语，诸妙上师已成就后之微妙口诀，此外更无有他，可断言也。对于非器，不可指示。自弃密门，则不得加持。应常时忆念，我于此无有差谬，惟依上师加持。

彼于大手印未学全者，如此胜妙口诀，不可与之。此为让蒋多吉于稳沙让滚所述者。

（四）身眼心三不动口诀

这是说身住三种坐式而不动摇。身不动则脉不动；脉不动则眼不动；眼不动则气不动；气不动则心不动；心不动则断除能动分别相续，得明体自住的利益。

眼看三式，不应动摇。所谓明体之要为脉，脉要为眼根，眼根之要为光也。脉不动则眼不动，眼不动则光不动摇也。

心不动，不起妄念，由是得法界明体无分别的利益。

藏密红教大圆满空乐明禅定法要

邱陵整理

简　介

本书旧译名为《大圆满禅定休息清净车解》，为莲华生大士亲传弟子龙清巴尊者（即无垢光）所著并自加解说。无垢光尊者著作甚多，多为大圆满的指示心要，本篇为其中名著。现选载邱陵先生整理本。

本法以修气、脉、明点为主，一如六成就法之灵热成就，但其中尤多注视光明与注视虚空而入定之法门，体现了大圆满修法的精粹。

修习本法，先修加行，清净修习心。用七支坐法，发菩提心及生起无量悲心，观想周围显现出无上明朗刹土，自身变成金刚萨埵，如虹色，手执金刚杵及铃。随念诵百字明。观想头顶莲花日月轮上有总摄上师普贤如来父母像，蓝色、金刚跏趺坐，放射无量光明。其下为历代上师及传法上师，均跏趺坐，成一直线，面均朝前。各上师一一互相融入为一体，化成光点或光流，融入自己身中。行者祝愿得到上师加持，随修下面正行。

大乐法

跏趺坐，两手掌压于膝上，气外呼后徐徐内吸。

观想身中有三脉四轮。中脉蓝色，如柱状上端达头顶梵穴，下端至密处（脐下四横指处）。中脉左旁有左脉，红色；右边有右脉，白色。又观想中脉贯于四轮中，头顶现出顶轮，有32脉瓣；喉际现喉轮，有16脉瓣，心部有心轮，有8脉瓣；脐部有脐轮，有64脉瓣。

观想中脉逐渐变大，初如麦管大小，再变大如箭杆，再增大如碗口，最后，自己身体完全与中脉合而为一，变成中脉，具有中脉直、明、红（蓝变红）、空之特性，细薄明亮，心亦安住于中脉之中，此称为"中脉功德"。观想在中脉之内，在直对脐轮之处，有藏文短阿字，直立，1/3 寸高，火焰形象，细如毛发，上端尖锐，像一茎马尾在燃烧，有发热感，飘动。又观想在顶轮中脉中，有豆般大小的杭字，白色，如欲滴甘露之状。

第一吸气，观想此火焰上升一些，经十次呼吸，此火焰由脐轮上升到心轮，又十次呼吸，上升到喉轮，再十次呼吸，到达顶轮，与顶轮中脉中的（杭）字相融，字为火焰所熔化，流出红白甘露，滴降而下。又经数十次呼吸，不断流于四轮，及充满全身，贯到手指、足趾尖端。观想心中有青灰色之（谤）字。当字之甘露流入心中字，遂朗朗生起快乐和光明。乐明一生，字渐小渐细，如心不散乱，字就会最后消散，进入定境。

本修法经过观想中脉、藏字、甘露等三个层次，进入真空定境，所谓"无戏论中住三缘"。在这种境中，得一切皆乐现，昼夜不离乐境，妄念和烦恼消失等功力，得见自然明净之自性，如天空显现无限通达，显出空乐明大圆满自然智慧的本来面目，此即定中生慧，定慧双融。继续修持精进，就会发生眼通及其他神通变化。

空明法

观想中脉、左脉、右脉一如前面大乐法所述，观想左、右脉下端在三脉会合处（脐下四横指处）屈入中脉；左、右脉上端则通向左、右鼻孔。然后呼气三次，把浊气和陈息呼出，复吸气三次，吸入新鲜空气，化为无数无量之五色光芒（蓝、白、黄、红、绿），分别缓缓由鼻孔而入，顺着左、右二脉进入体内，至左、右二脉下端，入于中脉内，顺中脉而上，融入心中，中脉则充满五智之气。蓝色光明代表法界体性智，白色光明代表大圆镜智，黄色光明代表平等性智，红色光明代表妙观察知，绿色光明代表成所作智。这样经过若干时候的静定，徐缓呼吸，精勤修炼，即能心定而现出空、明、无念之境。此法深奥，可以由此而得到上师加持，生起智慧和进入三摩地（深定）。

观想中脉内智慧光后，心光一现，即观想五智（五色）慧光遍满全身及四轮，再观想此五智慧光外现遍于虚空和世界。如此昼夜持续观修，定心闭气，若慧光外放，则稍稍运用下行气，徐缓呼吸而修。因中脉得五智慧光的照耀，静室周围现出五光境界，或现出燃灯、月照、萤火、烟、云、星、明、点、天空等景象。此时，五智慧光充满身内外，如制心一处，得光明境界，见性而得妙止。

五智慧光的显现，皆由于四轮之光集中于心的缘故。为此，复观想心光，则身内外之光便渐小渐细，最后住于空寂，空明心净，即住于虚空无所有之境中，现出直通周遍清明之自性，此乃空明自然之智慧，即是空明大圆满的本体。

如此修持，即得念净通达、昼夜分明、心澄清及大智慧等功力。本修法亦可练成眼通及其他神通变化。

无念法

本法以前述大乐法和空明法二法前半段为基本，利用大乐法所修心中的　（短阿）字，或空明法所修心中五色慧光团，继续修习射、持、修三法，以达无念见性为目的。

（一）射法

观想内空的中脉上部心中有白色　字放光，或者观想心中有五色慧光团，均高约一寸左右，猛呼"哈"字 21 声，此　字或五色光团即顺中脉到达头顶，渐高渐远而去，最后渐渐散而不可见，然后松懈身心，刹那断止想念之流，而入于定境。

（二）持法

天空极清明时，背日光，眼不动，久久注

视天空，心不散乱，呼吸渐渐徐缓，入于静定，生起无念智，显现空明镜。此时神智清醒。外面动静如何内亦知道，感到大无外而小无内，无广狭、方所之分。这是精神统一于一缘，心不外驰所得的境界，即所谓内、外、密"三层天空"境界：空明外天空、无念内天空和证悟赤裸清明秘密天空。此法亦殊胜深奥，非有方便之法与加持之力，难以修成。

（三）修法

心注眼，眼注空，为修法的要旨。修持者眼注视天空不散乱，心明亦无散乱之境，则成遍空，如大地、山河、岩石等，观想皆归于一空，所谓通达而平沉。自心与此空境融合，则粗妄念消失，亦无执着出现，自身亦空，心与空无二无别，一切皆成无云晴空，无内、外、中之分，在空洞广垠之境中，心无聚散而住，赤裸自性如无边天空自然现出。

修习以上射、持、修三种法，由于观想中脉及自性本体之力，所现一切皆为透明、空洞、广垠合而为一之境，没有粗妄念发生，昼夜不离无念境，烦恼自消心柔细，而证得一切如空的真谛。

如此修习，入于定境，精进不已，可得眼通及其他神通变化，以及定慧双融、止观双莲等成就。

以上大乐、空明、无念三法，学者可选修一法，亦可兼修。

过失与对治

过失者，指修持的偏差。对治即纠偏方法。修持本法之过失，在于对乐、明、无念的执着和邪谬。密宗认为，禅定中乐特甚，则流转欲界，易与贪欲和合，可能发生漏精或昏沉；明特盛，流入色界，易生嗔恚，可能导致气盛念粗；无念特盛，流转无色界，易与愚痴和合，难得澄清与分明之境。所以，学者对禅定中所得乐、明、无念境界，切不可贪着，切不可执着。此种境界虽好，但并非究竟，并非修持的最高境界。修持的究竟和最高境界是见性。因此，总的对治方法，唯以认知自性的真面目而调治之。

对上等根器的修持者来说，对过失的最上对治方法是：禅定中了悟一切皆如幻，并无实体，则其过失和障碍自除，获得解脱。这就是"体无实执遍如空，离我所执自性空，无有执着中任运"的自性定境，亦即"现出无方天空悟"的境界。

对中等根器的修持者来说，观修的一切过失，皆由于散乱而心不能止于一处，致使脉、气、明点及心等发生障碍。总的调治过失的方法是：止心于一处得正念，以观照自性的极清明境界来调整乐、明、无念。调整乐、明、无念之法分述如下：

调整乐境之法，由于贪乐的执着而生的过乐之境，可观察其境成为空明状态，即可解除。漏精者可于脐下四横指处观想 [illegible]（吽）字燃烧成火，烧去身内诸精，变成空境，即可解除。若心感不舒适，可观想脐轮处有 [illegible]（短阿）字燃烧，上升头顶接触 [illegible]（杭）字，降下甘露，充满自身，复观想周身毛孔中燃烧。身中一切不舒适被清洗后，观自身内充满快乐，不适之感便可解除。

调整明境之法，生起嗔恨者，可观想嗔根本体，即可解脱。昏闷者，可观想清明以治之。气粗者，可闭目观想心内佛的种子字，即可解除。

调整无境之法，生起愚痴者，可观想愚痴之境，得无念而清明时，即可解除，昏沉者，在修法前，使自心清明，亦可解除，或观想由心射出如蛋大之光，悬挂于空中，心即得定，昏沉便可解除。

总之，最重要的是对乐、明、无念境，不要执着，保持空明心性的清湛，则一切过失和障碍便会解除。

对下等根器的修持者来说，对治过失和障碍之法首先在于调身，故禅定时身须端直，跏趺坐，眼不动，手结定印，舌抵上腭，喉稍屈，口寂、意寂。此七法能生禅定境。只有调

身得法，气脉才能不乱。

下等根器者在禅定中观乐境时，在七支坐法中，可两手交叉抱于肘，以便感受快乐及调整精气。观明境时，则颈稍向后，手压膝，气舒徐，眼滂视定住于光明自然境中。观无念境时，可以七支坐法本仪为准。

藏密嗡阿吽系高能功

徐岱整理

简　介

本法为气功师徐岱1982年赴四川甘孜藏区考察得到藏密上师亲传而整理的。藏密，按古典学派即宁玛学派分类，学习层次共分为九级，即显部三级，密部中瑜伽三级，高级瑜伽三级，而据五十年代中期，上海研究者入藏考察，发现高级瑜伽部以上，至少还有二级，可称为超级瑜伽部，因此，藏密气功可供挖掘整理的就有11～12个层次之多。而嗡阿吽系即是最新公开的红教的超级部分。这里选载徐岱原文。

藏密古典气功翁阿烘系（高能功）的特点

（一）意念的境界取最大值

古人在各家各派功法中，都有"练神还虚"、"天人合一"的教导。这说明我们各家功法，都是要求身心开放，心胸溶贯天地。但由于我们对天地范围的认识不同，尤其是下区间取气范围只限于入地数尺，浪费了宇宙的大量能量而未能加以开发利用。

宁玛派气功要求人的意念极于宇宙的各个层次，从广阔深遂的宇宙空间摄取能量，表现了它较高的气功境界。

（二）利用人体摄取宇宙能量的最佳通道

众所周知，上千年来，由于人类对任督气脉的本通特性，没对认识，结果百日筑基三年才能打通周天。可是近10年来，由于人们逐渐认识到任督气路本来就是通的，"以意领气"打通周天的时间纪录，正在逐年被刷新。但任督环络气路，即迂回曲折又狭小多隘，很这适应与外界快速交换能量和信息。藏密中的前辈大师，从实践中摸索到人体中尚存在有另一条更宽敞笔直而粗细又可调的中脉，它矗立在人体百会区到会阴区之间，纵五贯轮三丹田。这一发现，促使了藏密气功的大大发展，使大量高级气功师稳定地连续地被培育出来。

（三）重视中脉主明点的作用

国外人体能场的研究中，发现人体中有七个能量旋涡，沿着人体脊柱分布，这一点正好与藏密中脉五轮的水平排列位置相吻合。但他们的认识是来源于表面测量，认为这五个能量旋是顺脊柱分布。而藏密气功研究者通过训练，发现只有让这五轮都回到以人体体腔为中心的中脉主轮上来，才能发挥出它养生延年，治病疗疾的巨大功能。藏密中称这些能量旋涡为中脉主明点，并有五层构造详图来描述它，指出它们充满生命物质、生命能量，还充满有机的智能信息。

（四）通过"翁阿烘"音频与宇宙共振

在藏密气功及生控学的训练典籍中，我们总结发现有三个音频呼号，"翁阿烘"最常用，并被称之为三字明，或金刚颂，甚至称之为三字总持（即总概括、总指令、总密码之意），意在对无限长时间和无限大光明的呼唤。藏密强调从中脉里的顶、喉、心三脉轮来发出相应的翁阿烘呼号，以作为日常功课。学员们天天练功前都必须风雨无阻地进行这一训练，如学大圆满功法一开始规定每位学员至少都要念满60万遍来作为一个初步有序化的功程，现在看来这三个字实质是调制人体内气达到与宇宙无气共振的音频。

（五）使内气向高能高频逆行

常人一生的生化进程，内气由高能谱向低能普的流动，以及这种有序性的气流与生物体有序结构间的相互转化，形成人类自然衰老，气功家称之“顺则丸”。

藏密大圆满功法所训练的，是促使内气从低能转向高能。低频升到更高频，进行“逆则圣”的修持。藏密气功所以被称为高能气功，还在于练功者在临终时能以突变方式，使自己的激烈生化反应里，让身体结构中的每个生物分子中所贮存的内气，于瞬间全部释放出来，藏秘称之为“虹化”，我国西藏大量正史，野史均有此功象记录，虹化是练功有成的大师们在愉快、先觉、自控中进行的。这些修持是内气由低能向高能、低频向高频的逆行，是人体精、气、神不断升华的过程。

（六）层次高超，而做法简易

藏密学人在很早的时候就把复杂的动态的世界分为两个层次来研究，即缘起态（物态）与性空态（场态），认为人体小宇宙也应该有对应的两态。即固态身与场态身的两种对应形式。场态身也即是人体自身能与外能场完全统一，实现对外能场的调整控制与同频、同幅、同向的全面共振。因而，藏密说到底就是通过训练达到对生命两态相互转化的控制之学。

藏密学者们一贯认为“归元无二路，方便有多门”，认为这种训练的方式可以多样化、生活化，应下手简单、形式随和。

藏密古典气功翁阿烘系

高能功功法

（一）预备功——五轮操

目的：活动身体各部，达到中脉及脉轮各部气血经络各部通道都保持顺畅。机体器官机能旺盛，从而为健身、益智、康复、长寿创造一个良好的练功身体条件。藏密锻炼身体是以中脉五轮为中心，围绕这一中心去进行保护性锻炼的。

1. 顶轮操（对头面部进行一系列锻炼运动）

（1）两手搓眉 7～21 次左右

（2）搓太阳穴 7～21 次左右

（3）夹鼻搓 7～21 次左右

（4）两手对搓搓热后，擦脸 7～21 次左右

（5）叩龄 7～21 次左右

（6）揉耳 7～21 次左右

（7）搓耳后（从后额到耳后）7～21 次左右

2. 喉轮操（对颈部进行一系列锻炼运动）

（1）搓喉部 7～21 次

（2）反转正转头部 7～21 次

3. 胸轮操（胸部运动）

（1）捏虎口 7～21 次

（2）活掌（搓掌心，伸曲五个手指各 7～21 次）

（3）摇腕 7～21 次

（4）后甩手 7～21 次

（5）转臂 7～21 次

（6）扩胸 7～21 次

4. 腹轮操（腰部运动）

（1）转体 7～21 次

（2）弯腰 7～21 次

（3）揉腹（正向反向各 7～21 次）

（4）揉脉 7～21 次

5. 阴轮操（下肢运动）

（1）扭胯 7～21 次

（2）胯腿 7～21 次

（3）扭膝（正向反向各 7～21 次）

（4）活踝 7～21 次

（5）播脚（上下活动 7～21 次）

（6）活趾（活动脚趾 7～21 次）

通过这 26 节达到热身和活动关节的目的和作用，为每日健身活动打下了基础。这 26 节可少做或以其它你自己已炼过的习惯性功法来代替或相互补充，不必拘泥于门派之见。时间约 10～20 分钟，可自己决定。

（二）沉浸光明

这步功法通过冥想宇宙光能进入光体腔，使体腔产生初步的能级跃迁。具体作法如下：

1. 宇宙中白光光束从头顶百会穴进入顶轮，逐渐充满。

2. 宇宙中红光光束从百会穴进入喉轮，逐渐充满。

3. 宇宙中蓝光光束从百会穴进入胸轮，逐渐充满。

忘却自己，闭目入静想象自己完全沉浸在一片光明之中，并尽量延长这种状态，或连续下来马上做站桩功或静功，将会有极优异的效果。这是早或晚正式练功时必须做的一项准备工作；向人发放外气之前也可做。能增加一些功力或疗效。

（三）沐浴排浊

像想利用注入体内的宇宙三光，象人淋浴洗澡一样，从上到下，从头到脚，把体腔内脏及肌体全部进行冲刷清洗一次，以清除已显出或潜伏的一切病气和病灶。

姿式：站立，坐在沙发或椅子上，平躺在床上均可。

观想：①想象自己站在一个空旷高处，想象白光光柱从百会注入顶轮，并充满顶轮，想象有清凉，清醒之舒适感。然后想象白光象甘露一样温馨香甜已从中脉主通道和顶轮四周，象水注一样向喉轮滋润浸流，并立即有了甜润的味感。稍停片刻，再逐步顺中脉喉轮作伞形下柱，又下沉到胸腔。

②若有某种疾病，则想象此白气均已与之混合，冲淡，缓解，溶化而荡去无余，沁人肺腑的只有各种香气。

③想象光流又缓缓下流而进入腹腔，有暖融融的热感。有胃病、胃功能紊乱、泻泄、便秘、肾炎、膀胱炎等腹腔疾病痛苦的，则想象白光已与之混合，腹腔功能已趋于康复，温馨享受一段时间后再往下想象。

④想象白光顺两腿向下流，边行边给人以一阵温暖舒适感，直到从涌泉穴缓缓排出。也可以从其他有病的部位排出。

若是有关节炎、脉管炎、瘫痪等疾病，则可将光流全部集中到病腿进行冲刷，后再排出。

⑤想象这流出的白光迅速呈放射性扩大，并分别流入到脚下无际的宇宙空间。

每天可做1～3次，每次可缓慢地进行，在15～30分钟内做完均可。在病灶部位，意念可多停留一些时间，在气感很好，自我感觉良好的部位意念多停留一阵也是可以的。

（四）纳音导引

1. 做沉浸光明功。

2. 先按一般站桩式脚分开站好，手心向外，两手缓缓举起，使人成双曲线形。

3. 念吸、停、呼三字。念吸字五遍，想象宇宙中白光顺两臂流下，进注百会穴。念停字，想象从顶部以上白气流已逐渐过滤为红光，进入下丹田或腹腔，充满腹腔；念呼字，想象腹内红光开始下到膝部，已由红变蓝。到涌泉区时，则已全部变为蓝光进入宇宙空间。

当以后感到自然了，吸、停、呼换声翁阿烘已不困难了，直接做第四步即可。

4. 同上站立姿式，把念吸停呼换念成翁阿烘做7～21遍，或任意数均可。可以大口出声，也可以默念，能带气光就带，不能带气光就先不带，等慢慢再补充完善。

手势导引：念翁时，双手缓缓举过头；念阿时手缓缓随气下行至腹部；念烘时，随气向大腿行走而示意分开；最后划圈伸举过头而重新吸气。

（五）开顶

藏密认为人体中脉中有个高能气流球，是人体生命气化活动的控制中心。开顶功夫就在于通过训练，使人能感觉到此球之存在，以后再通过第二步学习，能随意念指挥它作升降运动，上达头顶百会区，使百会区能成为其气流出入的门户口。

1. 采取舒适坐式：先做沉浸光明冥想，

象自己遍体红光，非有非空，其象如虹。

2. 然后内视从百会到腹轮、阴轮处有一根笔直的蓝色的透明的中脉，内部通亮，有如光柱，中脉在心脏断面部位有一似竹节似的节。

3. 内视在竹节处托住了一个象比大米粒还小些的一个球，小球发红光。

4. 中脉管内有一股向上冲动的绿色气流，在冲过节口时，吹动着发射红光的小球，使它不停地转动着和跳动着。

就在此情况下，内视5～10分钟即可结束，每天练一次，练7～21天即可。以后还有发射、接收和控制三个过程，暂介绍到这一步。

注意事项：切不可以想象或用意念调动小球向上运动，那会发生严重出偏和走火入魔的！一切后果要由自己负责，请千万注意！！

(六)一字蓝天

1. 采取最舒适方法坐好，宽衣解带，漱口，做好静功的一切准备。

2. 做沉浸光明功。

3. 想象蓝光进注到心轮平面上，逐步静下去，想象心轮中部有一阿字，周围的平面上则是一大片蓝光！最后就如忘却了自己一样，在心轮平面蓝光是逐步从近到远扩大到一大片蓝光，就象溶化在蓝天中一样。如有杂念或感到有外界干扰时，是默念阿字，并内视这阿字。

收功时不存在什么入功出功之想，随机而安。有兴趣的，可每天做一次二次，每次半小时，或多或少也均可。

藏密黄教大威德金刚法

邱陵整理

简　介

大威德金刚法为五大金刚法之一。藏密五大金刚法是：喜金刚法、上乐金刚法、秘密金刚法、时轮金刚法和大威德金刚法。本法为藏密格鲁派(黄教)的最高大法。据说，大威德金刚仪轨，本为历来藏密译本中较完善的一种，但此全本寻觅不得，这里选刊邱陵氏整理的简法。这样，藏密三个主要教派(红、白、黄)的密法的主要大法大体都作了介绍。

修习此法，先从文殊菩萨观想起，以空中一切无有，只有梵字[梵字](底)现显空中，[梵字]字变成一尊文殊菩萨，黄红色，头戴五佛冠，发髻



大威德金刚像

高束，一头二臂，现童子相，右手持一宝剑，左手结印，身坐一头狮子上。文殊菩萨周身佩备璎珞，以为庄严。

观想文殊菩萨从顶门放出一道黑光，在黑光中现出一尊大威德金刚，其最上仍是文殊菩萨，再下是鬼王。大威德金刚四面大八臂，上身为黄、下身黑色，全身佩备髑(dú)髅，穿虎皮衣裙，正面是牛头忿怒相，牙外露，舌如闪电，有二大牛角，三牛眼。十八只手，右边第一手执利剑，第二手金刚杵，第三手执箭。左边第一手执索和印，第二手执般若经，第三手执弓，其他手结印。二大足踏住二兽。



大威德金刚根本印

观想时要结大威德金刚根本印，即两手内相及作拳式，二中指竖立向空相靠。也就是两手先握成拳，再伸出两中指立着相靠。

观想成了相以后，要观想大威德金刚之法身开始旋转，成为一般大法力的紫色光明，而后从顶门入修习者的身中，即想自己成为大威德金刚，无二无别。

随着进入三摩地。

出定之后再念大威德金刚根本心咒"嗡，瑟致哩，迦啰鲁跛吽，欠娑婆贺。"共念一百零八遍。

藏密传统观音观想修法

顾法严译

简　介

观音菩萨是我国乃至亚洲许多国家最受尊崇的菩萨，这是因为观音菩萨是大慈大悲的象征。因为这个缘故，观音观想修法也就成为密法中最受欢迎最流行的功法。本法由15世纪西藏佛教圣徒檀汤嘎尔波所传，一直流传至今，风行海内外。这里选刊顾法严氏译本。

●

本法所述的，是一种特殊的，用以发展菩萨觉后的悲心和智慧的方法。佛教里，这一类的方法很多。这里要讲的一种，叫做：观音观想修法，是专观想那有名的观音菩萨和六字大明咒(唵嘛呢叭咪吽)的。这修法传自十五世纪的西藏佛教圣徒檀汤嘎尔波，至今仍受欢迎。

纵观佛教史乘，亚洲许多国家，都特别偏爱与观音和六字大明咒有关的修法。这是因为观音是菩萨最高悲心象徵而广受人间尊敬的缘故。所谓菩萨，乃指誓愿遵循佛的教示，上求觉道，下化众生的人；宇宙间只要有一个人未得度，他便永不休息。观音是最早发出并实现此一宏愿的人。因此，对于许多佛教的修行人，他与求道，就有了不可分的关系。

观音的原名是梵文(古印度的文字，佛教即源出印度。)的 Avalokiteshvara，它的意义是"有威力的护视(众生)者"。他也叫做 Mahakarunika(有大悲者)和 Padmapani(手持莲花者—莲花手)。观音菩萨之名，在维摩诘经和妙法莲华经第廿五章里都可以看到。在无量寿经中，他是阿弥陀(无量光)佛的侍

者。他与净土的关系是很明白的。另外有一部很重要的 karandavyuha 经，这经里对观音的大悲心和神通力，都有很详细的说明。楞严经里也有关于观音契证无我等修法的叙述。在心经中，观音阐明了不二中道的深奥哲理，而莲花鬘续(Padmajala Tantra)内则含有很多资料，显示观音与密宗金刚乘的关系。

观音誓愿济度一切众生。他所用的方法之一，是视情况的需要而随类现身。为了遵守他的誓言，他在许多地方以不同的种族、身份和形态出现在众生之前。在必要的时候，他甚至能化身为无生命的东西，如桥梁、房舍等。传统的观音示现图中，菩萨的造像和图形，都反映出这种变化。不过这种种不同的形态，只能被认为是同一佛性的不同显现而已。

早期印度图象中的观音，多现王子相，站立，身披王者的衣冠。也有的则是坐像，采悠闲的游戏坐姿。另一有名的像就是千手千眼观音。千手是为了要满足一切众生无尽的祈求。观音也有以续部神马头明王的忿怒形相出现的。这是因为慈眉善目的大悲相，不足以令某些众生生敬畏之心的缘故。本书所述修法中的观音采坐姿，一头四臂。这相在西藏有特殊重要性。关于这四臂观音，以后文章内尚有详细的叙述。

佛教自印度传入亚洲各地后，观音的重要性大大的增加了。在东南亚尚可看到取许多专为供奉世自在王(Lokeshvara 观音的一种现相，相当二印度教中的湿婆神)所修建的大庙。在北方，尼泊尔境内曾有观音形相一百零八种之多。这些像在喀满都的一所古庙里仍可见到。西藏人视观音(藏人称为 Chenrezig)为佛教徒的最高理想。他们认为他们中许多悟境很高的圣者，都是这位菩萨的化身。在远东，观音的重要性是家喻户晓的，尤其是透过有力的艺术品的描摹，观音的事迹，更是尽人皆知。在中国，观音也有叫观世音的。在日本则称 Kwannon。在所有这些亚洲国家里，人们怀念观音，因为他是一位施无畏者，一位导师，更因为他那深广无比、了无挂碍的慈悲所给予他们的感召。

因此，以观音作为观想的对象，即成为个人寻求开悟的一条有效途径。在以下几页里所要叙述的观音修法中，行者要学会直接观想菩萨的方法。要讲的方法中，他括一种技术，可使行者在定中获得观音力的护佑。在观想中，行者和他的经验境界，一时都变成觉了圆满。行者口诵六字真言，同时观想一切形色、音声、思想，都变成观音菩萨的形色、音声和思想。

观音观想修法是西藏一位大圣者檀汤·嘎尔波所著。这位圣者曾经多次亲见观音菩萨。他在 1361 年生于西藏西部一处叫做欧瓦孜的地方。他早年即对佛教哲学有浓厚的兴趣，尤其对有关观音的教示为然。他曾经跟当时许多印度和西藏的金刚乘大师学习高深的理论，其中包括一位叫做康噶巴·帕尔爵·歇拉伯的观音专家。他也曾花了好几年功夫修习禅定，曾直接从诸佛菩萨及已故的人间大师处得到教示和技术的传授。之后，他曾漫游全藏，足迹遍及印度、不丹、中国和蒙古各地，所到之处，广授六字大明咒与他的弟子们。檀汤·嘎尔波所编著的观音修法，系基于他自己亲见观音的经验而成。他的修法传授与弟子，以后即代代相传，以迄于今。这修法在十九世纪时，曾因赞扬·庚孜方柏和赞冈·康诸两位凌波车的大力弘扬而复兴。至今全球佛徒皆有修习者。

檀汤嘎尔波所发展的其他重要技巧，包括分那与众不同的断我仪式，一套由尼古马(纳罗巴姐妹)空行母传下来的密宗瑜珈术，和一种观想无量寿佛的延年术。檀汤嘎尔波又曾在全藏各地与建铁索吊桥而深为藏人所爱戴。在西藏发现了蕴藏丰富的铁矿之后，他又发明了一个制造不锈铁炼的方法。用这种方法所造的吊桥，至今仍在使用中。

檀汤嘎尔波于 1485 年圆寂。他的高龄更使他的延年术的功效得到佐证。由于他广阔

的菩萨行，曾使西藏人民普遍获益，他常被视为观音的化身。檀汤嘎尔波现仍继续在西藏受生，世世为上师。他这一生的名字叫做德勒托凌波车，在本世纪初叶生于西藏东部之歇乐克地方。德勒托凌波车现时住在不丹，人尊之为"铁桥系"的大成就者。他所弘扬的是檀汤嘎尔波的全部教示，包括观音修法。另有许多上师，也在传授这种修法，例如：在华盛顿州西雅图授徒的德训凌波车，在世界各地佛教中心授徒的卡卢凌波车，和在加州伯克莱伊万卓登中心授徒的孔嘎喇嘛等皆是。

一般的禅定修法

在讲解如何着手练习观音修法之前，最好先说明一下修习这种观法的基本技巧。为使修行进行顺利正确，这种背景有其必要。凡对佛教禅定（止观）无修习经验的人，以及一切没有合格上师的指导而自己修学此法的人，均应对此景加以研究。

于此须注意者，任何人有意遵循佛道，最好都要有一位上师。合格的上师对佛教的修法，有丰富的经验。他是本师释迦牟尼以来，一脉相传，师承不绝的修行人中的一份子，在佛教社会中被认为已达某种程度的证悟，而且是始终如一的智者和大悲开士。只有这样一位上师才能策励后进，以正当的动机努力修学；将真正的悟境显示与我们，作为我们努力的目标；保护我们使不犯那种种的过失与错误；并领导我们适时到达高层的境界。对于金刚乘的学人，上师尤为重要，因为师徒之间的关系。常为上乘佛道的决心的凝固剂。本文所述的观音观想修法，是属于金刚乘的。行者须尽一切可能，寻求一位真正的上师指导修学，而以此书作为上师宝贵训示的辅助。但是，如果有人在目前无法与合格上师发生联系，那末，他也可以尽一己最大的努力自修这观音观想修法，而无虞危险。事实上，本修法的设计，原在使最幼稚的初学人，也都能遵照它正确地修习而获得利益。这修法中虽含有最高深的教示和证悟的境界，但它所安排的内容，可使得初学和老修，都能得益。它没有密宗若干修法的复杂及可能相起的危险，但在最高证悟的内容方面，并无丝毫欠缺。

观音观想修法和其他观想修法一样，须具备基本的止观技巧，这种技巧在许多佛教读物里，都有详细的叙述。以下只是某些要点的纲领而已。

地点与时间

虽然在任何情况之下都是适合修观的时刻，但如有一处清静场所，毕竟可以减少干扰；尤其对初学为然。假如可能的话，应在住处关一静室或保留清静的一隅，以为每日修观之用。这房间或角落须与世俗活动相隔离，须保持十分清洁，不陈设世俗的或与修观不相干的物品。在这一块地方内，可放一桌子或佛龛，以供佛像或佛教的象徵物。在低一层处，则陈设香、花、水、烛等供品。如能供一尊观音的绘像或塑像最好，尤其是观音修法中所描述那种观音像更好。

修观最即好是每日在一定的起讫时刻内行之。许多人都喜欢在清晨未开始日常活动前修练，因为此时的心境最宁静。黄昏也是一个好时间。这时间可依个人的生活日程及爱好而定。但应当有一选择。一旦决定，则必须每日遵行，以养成习惯。

修观的时间长短，亦视个人能力及日程忙闲而定，但仍以每天不变地在一定时间内修习为佳。在开始时候，时间不可定得过长，以免失败。每日如能有 15 分钟之修习，已可获大利益。时间亦可视个人的情况而加以延长。

其他修习项目

观音观想修法是一套完整的修法，但行者也可以在修练此法的同时，掺入其他学过的修习项目，举例而言，修习礼佛的行者，可在坐下修观之前加修礼佛。也可以在修观音法之前，先修金刚萨捶清净观法及念诵百字

大明咒。加修项目的先后，须视其性质及用途而定，此点须向上师求教决定。

修观时之坐姿

修观时最理想之姿势是在地板上或坐垫上采金刚坐(亦称莲花坐)式。此式左小腿在内，右小腿在外，双脚交叉放在大腿上。但亦可采取半莲花坐式(只一只脚放在邻腿的大腿上)，或采简单的盘腿式。背须直而不紧张。双手可以很随便的放在大腿上，也可以采取较正式的姿势，将右手手心向上放在左手掌内，两拇指轻轻相抵。头要下直，眼睛半闭，不注视任何东西(系心在某物件上时，当然例外)。口轻闭，舌头轻抵上颚。

修止法

在修观想的时候，系止是很重要。简单的说，止(也就是定)就是减少浮动的妄念，将心凝聚系著于所观的对象上的意思。佛经里对于修止的技巧，有极深刻的叙述。修止的经验，对修观想可有很大的帮助。因此，止定功夫不够的学人，最好先练习几个星期的定功，再开始练观音观想修法。学止学得好，可以增进健康，对心理方面也能导致显著的利益。

一个简单的修止法，是集中注意力于自己呼吸。坐好禅姿后，就和平时一样的吸进呼出，用正常的韵律，不加丝毫力量或强制。心理什么也不想，只是不停地注意呼吸的运行。如果心思散乱，可用数息帮助，先从一数数到十，再从头数起。

另一修止的方法是，用一件简单的物品作为对象，例如一小方布、一朵花等。把物件放在你前方约五尺之处。坐好禅姿后，即将目光凝聚在物品上，心中不起其他念头。也可以将心念放在一个心中的影像中，例如一个彩色的点子，寄托于无意识的状态之中。这些修法，只是为了使行者的心，得以安静凝聚；也为了增进行者知觉的敏感度。如果在修习这些止法的时候，心思开始散乱而产生世俗的烦忧、幻觉等等，便须明了，这些妄念都是虚幻的，而为心所造的。了知一切妄念皆由自作之后，应再把心引回观想上去。省一件事很重要；必须注意，不可突然中止修法从静定的境界回到世俗的境界中来的过程，必须和缓。

修止的技巧，在无数佛教典籍中，均有极深入的论列，欲知其详，可以查阅。此外，一再练习观音修法，也自然的会增进、发展行者的定力。

观想法

修观想法的基本目的，乃在转变个人所经验到的真实。至少在修习期间的目的是如此。其用意是：行者越多花时间，用心观想佛菩萨等，他的心境也就越能得益。此外，如有人能够观想全宇宙均已登觉地，他也必能够大大的增进他个人克服自己的感情和知觉的力量，也必能大大的增进他的人生经验。根本的信念是：我们自己有能力，可以得到觉悟，与大众同登觉地。

一般而言，发展观想的能力，是相当困难的，也随个人的根器与习气而转移。有些人很少问题，有些人则困难不堪。要点是：开始时不可期望过高。

所谓观想法，就是心力去使得一个幻想的形像成为具体真实(译注：对行者而言)而可以眼见之谓。这占有指定空间的形像可以经由记忆、幻想和集中注意等心力的综合使用，而在定中产生(或变现)出来。这形像起初甚是模糊而虚幻，但到方法熟练之后，行者即可以"看见"这形像，和看见任何其他外物一样清晰。

成就观想的方法很多。有些上师教人先观一个模糊的全体，到方法和形像都熟习了之后，再渐渐的使它变清晰。也有的上师则教人先把形像的各部份，一一分别观想明白，再慢慢的将它们拼成一个整体的形像，(这方法在做较复杂的，包括多尊神祇的观想时，尤其有效)。第三种方法是：长时间凝视一幅绘像，直到很容易"观见"这形像为止。不论使用何种方法，在修观的初期，如果观想不很稳定，千万不可灰心。初学的人，都共同遭遇到观想

方面的许多问题。最常见的有下列几种：完全不能作观；形像忽明忽昧；每次只能看见形像的局部；不知应从何角度去看形像；形像不停自头顶滑下（例如练观音观想修法时，即观想观音在行者头顶上）；形像似乎有自己的意志，能够说笑戏谑。此外，尚有其他修禅所常有的禅病，如身痛，心神散慢、昏沉、掉举，以及情绪激动等等。这些问题的答案，只有一个：不要理它，专注地直修去。这一切困难之产生，只是我们的"自我"所要的花样，因为它不愿受到这样锐利的观照力的剖视，想避免被佛家的止观功夫所彻底破坏之故。你如重视这些问题，它们就变得益发真实。因此，行者对这些困难，愈不把它们当一回事愈好，只顾集中全力，照常修去便是。

这一原则，不论定中有否境界出现，都同样适用，特别要警告行者的是：如果在定中有种种修定成就时的感觉，如轻安、暖触、见光等发生时，千万不要兴奋。定境渐深时，这些情况会出现，但并无任何重要性。因此，即不可去追求它们，也不必去回避它们。看到任何幻景时，都应抱同一态度。有时会见到奇异恐怖的景像，须认清它们虚幻不实的本质，让它们自行消失，如果没有这种境界现前，不可感觉失望或灰心。须牢记：修观的唯一目的，乃在增进我们的悲心和同情。如果依法修习之后，能够看到清晰的形像，或在日常生活中，自觉悲心有了些微的增长，须知这些便是修习此法的真正成果。最后一句话，想观见如观音等的形像，对于一个不熟悉一般佛教图像的人而言，是陌生而困难的。因此，在开始时，可将观想视为扩大心力及增进注意力的一种练习。但更重要的是：须了知，观音色相之庄严，是经过精心设计的。他身上各种象微性的姿态和饰物，都是最能激发行者的悲心和智慧的。这些象徵，在后面文中，略有阐释。对于观音的形相和背景愈来愈熟悉之后，人间各种文化和这古老而有力的象徵之间，当不难产生的相互的关系。

如何用念珠持咒

咒是觉者心境的音声表现。咒语大都是梵文，简短而富象征力，虽然咒文也有其字面上的意义，也可以译成英（中）文，但它基本的功用，是在经由其文字的声音，而向行者表达某种特殊的心境。因此，咒语须反复持诵，次数愈多愈好，讲时要将心力专注于咒的声音，以及这声音所象征的智慧上，诵咒时，传统上多使用念珠记数，但并不是绝对必要。

佛教的念珠，通常一串为一百零八粒，另有一粒首珠。这一百零八粒念珠的用途，只在计数，特别是在要持达一定遍数的时候，最为有用。一串念珠数完，只作一百遍计算（八次零头是外加的，有几遍诵得不真切或注意力不集中，便以这八次零头抵充）。同时，一百零八一般也认为是一个吉利的数目。持咒时，念珠是捏在拇指与食指之间（有时，在高级的修法中，也有以其他指头捏珠的）。用左手或右手，听便，只要自己方便即可，每诵咒一次，即换一粒念珠。一串数完，到达首珠时，不将首珠计入，而须将全串掉头，向来路数去。

念珠可用任何质料制成。印度生产的菩提子念珠，特别受人喜爱。檀香木的念珠，也极受人欢迎。在特别的修法中，也有用象牙、珊瑚、水晶或人骨等材料做成的念珠。

使用念珠也可帮助行者集中心力于咒语和修持上。念珠必须妥加维护，备致尊重。每一粒念珠可视为一尊观想中神祇的象征，贯串这些念珠的线，则是菩提心的象征。

本修法的原著

下一篇是檀汤嘎尔波原著藏文"观音观想修法"的英译文。文中圆括弧内的字句，是英译者所加，以使文义较为清晰者。

原著对于修观音法时，行者应当作何观想，以及有何境界，都有极翔实的叙述，此文须逐节慢慢读诵。文中方括弧内的文字是注脚，可以不诵。读时，朗诵或默念均可，并应随诵按步作观。以每节完了时，可稍停顿，将已作的观想，回溯一次，在每一节上所花时间多

寡，则视各人之需要及智商而定。持咒时，须将全部观想过程，尽量记在心中。行者尤须将注意力集中于咒语的音声上，并努力去体会它的神通力。大部份修观的时间，须花在持咒及修习下述的无色定上。持咒毕，即根据原著完成读诵及修法，请注意，文中小圆括弧内之数字，乃(英)译者所加，以将整个修法分成章节，这些数目字所标示的各节，在下一篇内有详细的解释。

檀汤嘎尔波的观音观想修法

一脉相承直接传达檀汤嘎尔波的观音修法

1. 皈依

皈依佛、法、及圣僧，直至我达正觉地。愿我所作诸功德(如慈布施等)。令我成佛度众生!

2. 我等众生满虚空顶有白莲及明月。

其上"舍"字中现至尊圣者观世音——洁白、光明、散五彩、含笑、悲悯、视众生。

四手上二成合掌

下二(上升)各执晶珠与白莲。

丝绸宝饰庄其身，胸覆鹿皮顶宝冠，

冠上端坐阿弥陀，双腿盘作金跌跏，

背靠一轮清净月。彼为皈依之真性。

3.〔幻想我及众生同声祝祷〕

我今顶礼观世音，全无过患之圣者。

宝躯洁白净无瑕，头顶严饰圆满佛，

双目悲悯视众生!

〔诵三至七遍，能多最好。〕

4. 如是一心祈祷毕，圣者宝躯现光辉。

尽除妄想秽业相，外境悉成极乐国。

众生身口意三业，皆成菩萨身口意。

色声法尘尽成空，一切唯是无分别。

〔如此作观同时，须诵六字真言"唵嘛呢叭咪吽"〕

5. 接着，反观自性，照见三轮体空(无有作者、受者、及所作业)。

6.〔起身〕

我相他相皆圣体，声音悉为六字真言，意是大智之枢纽。

7. 但愿由于此功德，我得速成观世音。

遍度一切诸众生，同登彼岸尽无余。

〔愿以此功德，回向一切众生〕

观音观想修法释义

本文内所含资料，乃根据观音观想修法之传统西藏注疏，及好几位上师对英译者的口授而成。

皈依

这一节修法所表达的，是修学佛法的两个主要动机：受皈依和发菩提心。在任何佛教修法之前，行者都一定要表现这两种意念。事实上，本法在修学佛法的进程中，是不可缺少的。

受皈依(修法文中的头三行)是正式声明，行者的最后皈依处，或最高理想，是佛：法、和僧。换言之，行者决定以佛法和僧伽为他最终的楷模，直到自己成佛。受皈依的时候，行者会记起佛是一个确实获得圆满正觉的人。他对于所有的佛教徒，都是一个最高的启示。所谓法，即是佛所阐释的最高奥义、哲理、和方便，而以经藏为其代表。僧伽就是圣众的集团，换言之，即是一切企图发展心智，以期登入佛地的圣洁众生的总称。如此之佛法僧，是佛教徒所珍重而示以最高敬意的。

在诵三皈依的时候，行者须观想他的周围绕着他的父母、朋友、怨仇，乃至一切众生，无不与他同坐一处，同受皈依。在这一切众生之前的空中，有佛、菩萨，代表法宝的藏经和僧伽。观想这些众生，可以增进行者受皈依的誓愿力

第一次受皈依，大都是在上师前为之。受了皈依，就等于正式走上了佛道。在此之际，

须常常背诵这段文，尤其是在每次修法之前为不可少，以提醒行者，毋妄他的最终目的和最高理想。

发菩提心(即倒数两句文字)是受皈依必然的结果，而为佛法中最重要的观念。这段文字是说，行者尽一切努力求悟，都是为了要利益众生。所谓一切努力，包括所有的佛教修学方便，诸如：布施、助人、读经、修习禅定等等皆是。行者于实行这些方便之时，如声明所用一切皆为了成佛度众生，即可构成一强大的愿力，可使弥漫于一切随之发生之事物之间，而使他发生变化。发了这菩提心，可使行者不致将修习佛法的努力，虚耗于私利的获得上，而造成重大的错误。

在实际开始修法之前，行者须做几分钟的观想，想见轮回世间的无量众生所受的各种痛苦。佛教将众生分为六类：天、阿修罗、人、畜生、饿鬼及地狱众生。一般认为每类众生自有它自己的生存领域，但从另一观点去看，即在人类(经称人趣或人道)中，也可以看到有这六种生存形态存在。

天住在物质的天堂里，但他们的心智甚少发展。他们在生命将尽，发现自己的弱点时，大为震惊而痛苦万分。阿修罗生性嫉妒好诤，终生斗争不已，没有机会对精神方面的问题作一探讨。畜牲生性愚笨，缺乏清醒明白的智能，它们一生为生存而挣扎，也常被迫为其他众生作奴。饿鬼的欲壑，永难填满，因为它们本性吝啬，所以虽然终生不停地寻求衣食，却似乎只能获得些残羹剩肴，破衣敝衲。地狱众生完全受他们自身的憎怨所控制，因此受尽种种极残酷的凌虐和深钜的痛苦。人类中虽然也都有某种程度的这类问题，但是他们有足够的智力，使他们偶尔能够从这痛苦而无结果的挣扎中跳了出去，而产生出世的智慧。因此，人道是唯一可以于中修行佛道的地方。细想世间众生之多，超出人类的数目，不知凡几，便可知生而为人，实在是一件希有难得的幸事。但是，在人趣中仍不免有病、无明、求不得苦，和死亡等主要问题。

虽然我们能够察知身外有痛苦存在，但每一个人并不一定都能亲身体验到极度痛苦的冲击。不过，只要想一想痛苦存在的广泛性，便不难激发一个人的慈悲心，使他兴起拯救众生的宏愿。我们须体会到发展智慧的重要性，以期有效地拯救一切众生，俾得在心与境两者间，都能造成一真正的转变。能够了知智慧与慈悲的必要，可以加强行者修法的决心，并认知生而为有智健康的人，此种机会，十分希有难得，应当充份加以利用。

现相阶段

行者现在开始正式修法。这一节称为现相阶段，因为它逐步叙述观想时，观音菩萨形象出面的过程。

开始时，行者先再度观想虚空中充满无量众生，这无量众生弥漫于宇宙的每一角落。行者想像他们都坐在一处广大的面积中，和自己一起静坐修法。

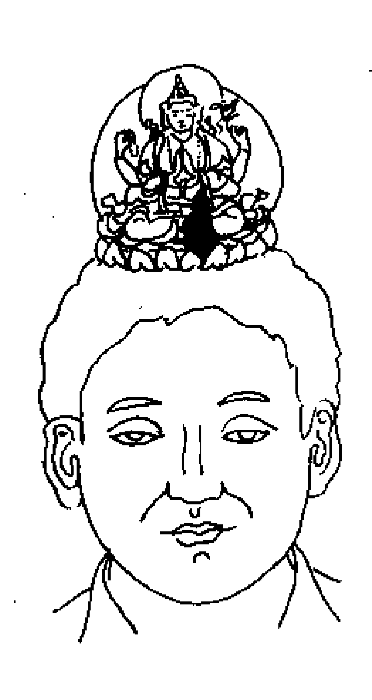
行者观见这些众生的头顶上，有一朵八瓣的白莲花，莲花的根生在这些众生的头里，从头上的天顶穴伸进去(头顶囟门处)。花瓣的尖端上托着一白色的月轮，和打坐用的坐垫相似，但极为平坦。

在这月轮上，忽然出现种子字 hrih(读音为英文拼法，和 free 同韵 h 代表在音节终了时，有一短促的气音)这一个字为诸佛慈悲精粹之所在。观想此字时，可用任何文字，如梵文的[illegible]或藏文的[illegible]，或英文的 hrih，均可。可观想此字数寸高，立于月轮之上，面向前方其色洁白而极为光明，其先受强烈的悲性所激荡，几乎成为脉动式，而遍照全宇宙。

接着，这 hrih 又自动转变为圣观音菩萨的法像。

观音的肤色，洁白光明，有如秋月。体放五彩光辉，作白、蓝、红、黄、绿诸色(这五色代表构成世界的五种原素。)其光遍及全宇宙。菩萨面现微笑，双目含慈，俯视世间一切众生。他有四只手臂——两臂合掌当胸，作祈祷

状。这是对无量诸佛致敬的姿势。在外侧的右手，握着一朵美丽的莲花(菩萨的象征)，而外侧的左手，则握着一串水晶的念珠(象征无休止的悲心)。



行者依观音观想法修习止观

观音菩萨身穿传统的菩萨穿的丝袍，戴诸璎珞。这项服饰包括披肩、裙、裾等，皆以最上的丝绸制成，上有金线绣织的图案。璎珞有宝石耳环、项链、手镯、腰带、脚镯等。左肩披一块鹿皮以象徵他对一切众生的大悲心。他的头发织成辫子，绕在顶上，成为一个髻，其余的则散披着，他头顶宝冠，在冠的前方有一小尊红色的阿弥陀佛像。阿弥陀佛像是观音菩萨的上师，而为莲花族诸佛中的至尊。观音菩萨也属于这一系谱。几乎所有的观音像顶上都有一小尊阿弥陀佛，以表示对这位重要的佛陀的尊崇。

观音菩萨采金刚坐姿，两腿交加，右腿置于左大腿上，左脚置于右大腿上，他的背靠在竖在他身后的另一个白色的月轮上，这月亮象徵慈悲的清凉光辉，用以克服贪爱的痛苦热恼。

本节的最后几句话，是要教导行者，要他明白他头上的观音菩萨，并不只是一个观想所生的幻像，而是真实的观音自身。行者须想像这菩萨是一切诸佛(即值得行者皈依的对象)的智慧之精英。如此观见的形像，即成为最高的佛性，具有无比的威力，而且能与行者直接交感。

向观音祈祷

以下几行文字，是传统的称颂观音的祈祷文，其中将观音菩萨的重大德性用了一个"总结"。文中"圆满佛"即系指阿弥陀佛。行者一面记住前此所作的种种观想，一面须读诵这祷颂多遍。这篇祈祷文所表达的是对菩萨的深邃崇高的心境的尊敬和崇仰。这种心境，与行者自身以及在生死中轮回不已的一切众生的混乱而充满贪欲的心情，恰成一对比。因此，行者应恳切祈请菩萨予以护佑及加被。

变化及持咒

前文所述之恳求及切愿，均表示行者已准备成熟，到达施慈的阶段了。因此，菩萨的心中，油然生起协助生死苦海中一切众生的念头，他的身体开始放光，照耀整个世界。这光能扫清世间因我们的无明过失而造成的一切虚幻的痛苦、问题及混乱。行者想像整个外境(物理世界)均为光明所照及。立刻，所有的物品都变成最美丽与最有意义。换言之，都变成了极乐净土(阿弥陀佛及观音等善知识所居之处)的装饰品。举个例子：行者打坐的房间，变成了一座适于觉者居住的水晶宫。同时，世间一切众生，也都因被此光所照而起了变化，使得他们的觉性大为发达。他们的身成了观音身。他们所说的话，都成为观音的六字真言；而他们的思想也都呈现为自发的菩提心。

易言之，所有宇宙间的一切现象，都转变成一个觉者境界中的世界所应有的形态。菩萨的光，将我们的妄心涤荡净尽，使得一切世间对立性，全部销熔，一发色、声、思想，都成为无分别而与空性成为不可分离。

心境到达如此洁净的境地时，行者即可以开始持咒了。持咒的遍数愈多愈好，但至少须有一百遍。在持咒期间，行者尤须将上述所做各种观想，持令不失。

这六字真言唵嘛呢叭咪吽，是观音菩萨的全部悲心和行谊的精粹。在字面上唵字含有五种佛的形相和智慧。嘛呢的意义是宝珠。叭咪的意义是莲花。两者合起来的意义是"手持莲花和宝珠者"，也就是观音的别号。吽，有保护六道众生的功能。因此，传统上，这六字真言的意义的是："啊！拥有五佛形体和智慧的大师，手持宝珠及莲花者，请保护六道众生，免受诸苦！"

（请注意，一般将这真言译为"莲花中的宝珠万岁"是错误的）。

也有人说，真言的六个字当于六趣，以及与之相应的六色、六欲、六智、六佛等。这咒更有许多其他解释，但在持诵时，用不着统统想着他们。只须这六个字的声音的内在力量，已能很自然地将观音的智慧和慈悲，传达于行者，并透过行者达于一切众生。

完成阶段

持咒完毕，全部现相，随即消失，溶入空中。此时行者已有了观音见道后的智慧，因此他可以了知世间万物（包括观想所见的在内）的相对性，此时应将心沉潜于它的自然状态——也就是觉性（essence of enlightenment）之中，一切由心造的对立现象，都泯灭无余。

无论是作者，受者或所作业，都失去了意义。已无一物可执取，即使这清明、澄澈、快乐的境地，也无可贪著。反之，行者沉溺于自己的性中，这性就是原始的真实。行者在这自我解脱的境界中，逗留的时间愈长愈好，因为这是本修法中最重要的部份。

修毕起身

从上述定境出，行者会把一切都看成观音的经验境界。他将一切众生和形像都视为观音自身，把一切声音视为六字真言，把一切思想视为观音的慈悲智慧。由修法所得的经验的启示，他对实相有了新的深奥而圣洁的看法。他看一切事物都只看到它最光明的一面。行者须将他在定中所得的悟境，尽量溶入他的日常生活中。这就是说，他必须避免对立性的思想和贪著外物，反之，他应培育慈悲心，对一切众生要友善及施以援手，同时并须牢记，一切现象皆是虚幻。

回向功德

不论是佛教中的那一种修法，依照传统，在修习完毕时，一定要说一段话，表示将修习所得的功德，分与一切众生共享。和开始修习时一样，行者重申他的初衷：他是为了一切众生的乐利而非自己的私利而修学佛法的，行者誓必成为观音一样的菩萨，以救度一切其他众生，使他们各各获得解脱者的心境。最后，讲几句在日常生活中修慈悲的话，也许不太离谱。大多数的行人，不久即发觉，想知道什么是最聪明有效的度人方法，并不是一椿易事。菩萨行的目的，永远是使得一切众生成正觉。但要能认知达到此崇高目的的最佳途径，常需许多的智慧和方便。初学者于此常易犯许多错误。举例言之，我们当然绝不要去"协助"窃贼犯罪。一般而言，绝不能因慈悲而鼓励他人作利已的努力，或助长他人情绪的冲动。

因此，初学的人应多注重内心的态度及定时修习，这是很重要的。他不宜过于野心，亦不可将自己视为一位大救世主。虽然他内心的意愿确在培育自己达成这崇高的理想，但在开始的时候，在外表的行为方面，最好只有一些小的改变，他只要变得对所有的人都较前友善，勿忘对动物仁慈，并避免杀生，即令虫蚁也不杀，这样就可以了，等到他渐渐的能够控制自己的情绪和问题，我执渐轻之后，他对别人的需要和情况，也会看得更清楚了。

藏密手印图集

简　介

密宗三密之一的手印，又称印契、印相，即通过手指、手掌的种种不同组合，结成种种形状，既代表三密的身密，又是佛菩萨诸尊法德的标帜。

欲结手印，须先了解两手及十指所代表的名称。一般来说，左手代表定，右手代表惠(慧)，左手又称慈念手、止手、三昧手，右手又称悲念手、观手、般若。两手各称金刚掌。手掌称羽或翼，左手掌为左羽，右手掌为右羽，掌心称月轮。十指通称十轮，又名十度、十地、十界、十个波罗蜜，指端又名十峰。五指依次代表五大：地、水、火、风、空。左手：小指惠(慧)地，无名指方水，中指愿火，食指力风，拇指智空。右手：小指坛地，无名指戒水，中指忍火，食指进风，拇指禅空。

基本组合为十二合掌和四种拳，共称十六印母。可变化生发出种种手印。十二合掌为：

1. 坚实合掌：二掌相合，掌中坚相着，十指微离。

2. 虚心合掌：十指齐等，指头相合，掌心微开。

3. 未敷莲合掌：如前，空掌内，使稍穹。

4. 初割莲合掌：二小指和二拇指并相着，余六指散开，即八叶印。

5. 显露合掌：仰两掌相并而向上。

6. 持水合掌：并两掌而仰，指头相着，稍屈合之，如掬水状，似饮食印。

7. 归命合掌：合掌，十指头相叉，以右加左，如金刚合掌。

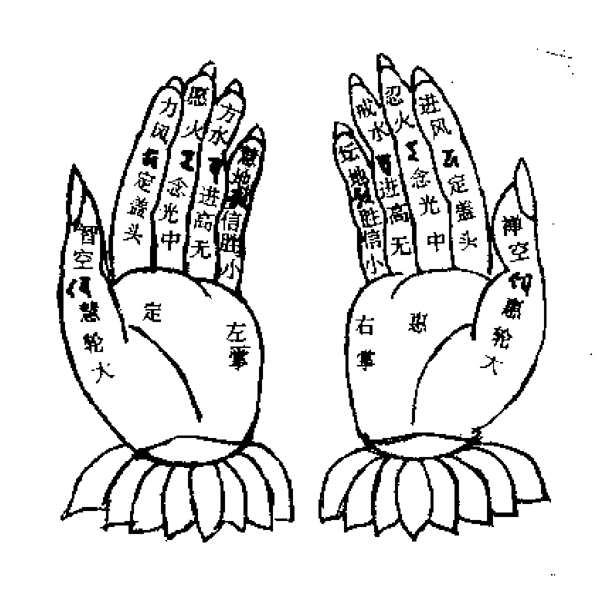
8. 反叉合掌：以右手加左手，反掌，以十指相绞，亦以右手指加于左手指上。

9. 反背互相着合掌：以右手仰左手上，以左手覆在右手下，略似定印。

10. 横柱指合掌：仰二手掌，令二中指头相接。

11. 覆手向下合掌：覆两掌，亦以二中指相接。

12. 覆手合掌：并覆两手，以二大拇指并而相接，十指头向外。



十指异名

四种拳：(一说另加如来拳和忿怒拳，为六种拳)为：

1. 莲花拳：大拇指竖于外为拳，又名胎拳。

2. 金刚拳：大拇指在掌中为拳。

3. 外缚拳：叉合二手作拳，十指头出外。

4. 内缚拳：十指相叉，指头入于拳内。

这样，以十六印母为基础，就能生出千千万万的手印。佛菩萨的手印都不一样，例如释迦如来，屈竖右手，舒五指，掌向前，结的施无畏印；伸左右掌向外，指端下垂，手背搁在膝盖，就是与愿印。药师如来与释迦如来相似，右手是施无畏印，但是，结与愿印的手掌中，多了一个药壶。大日如来结的却是智拳印。

密教图印集



1 大日剑印　2 一切支分生　3 虚心合掌　4 坚实心合掌

5 归命合掌　6 马头明王之印　7 莲心印　8 天鼓雷音佛之印

9 四方四大护(南)　10 如来牙菩萨之印　11 覆手向下合掌　12 覆手合掌

13 力德庄严　14 世尊陀罗尼之印　15 金刚提菩萨之印(1)　16 上一面观自在菩萨之印


17 如来舌相


18 法住之印


19 诸药叉女


20 耶轮陀菩萨之印


21 邓金刚甲


22 如来(持)十力


23 白处(尊)之印


24 八印(第六印)


25 破地狱印


26 佛眼之印


27 普贤菩萨如意珠


28 金刚手菩萨之印


29 二十八宿总印


30 初割莲华合掌


31 业用虚空藏

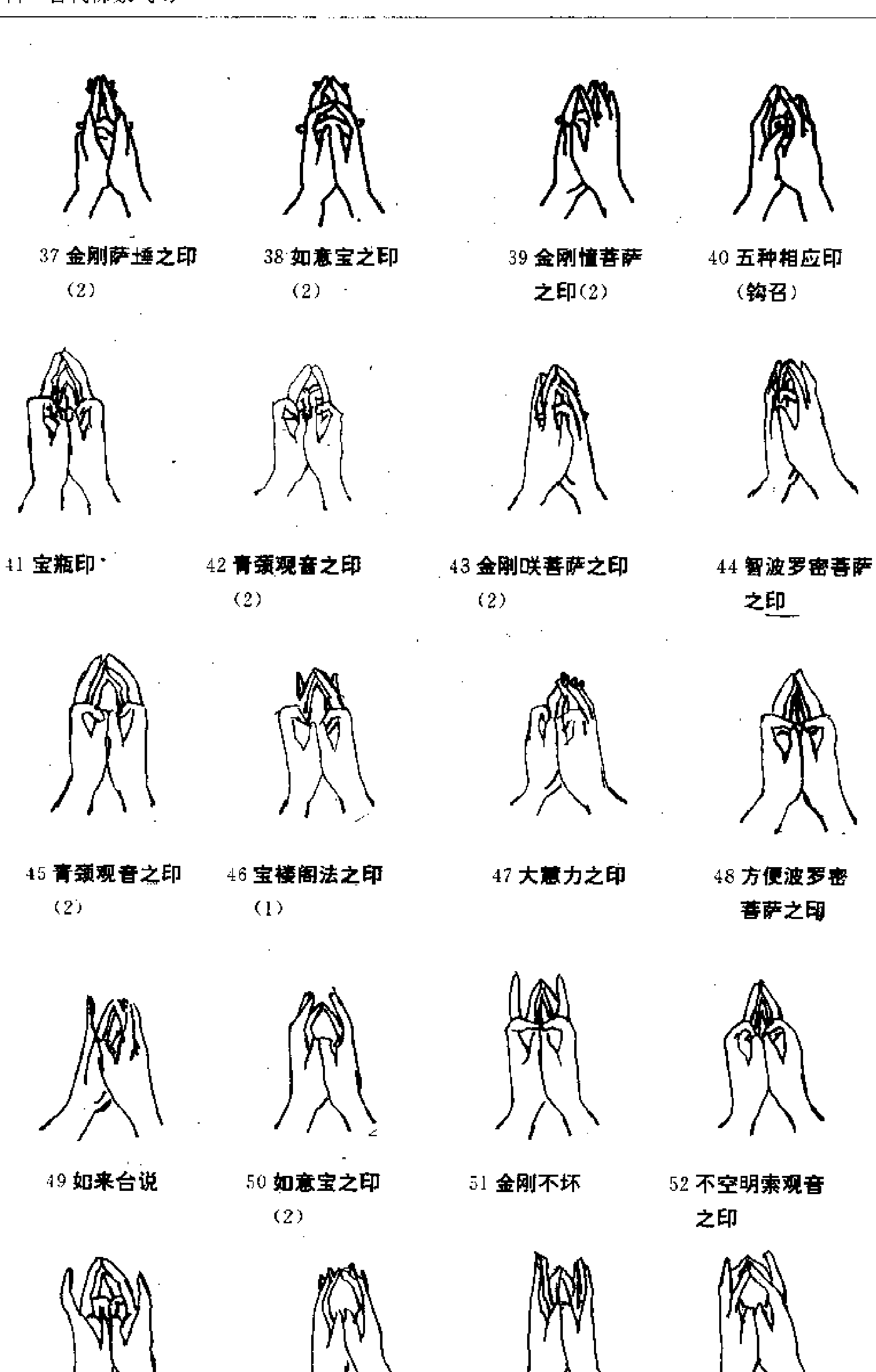

32 金刚童子之印


33 五种相应印
(降伏)


34 五种相应印
(增益)


35 五髻之印


36 如意轮观音菩萨之印



37 金刚萨埵之印（2）

38 如意宝之印（2）

39 金刚幢菩萨之印（2）

40 五种相应印（钩召）

41 宝瓶印

42 青颈观音之印（2）

43 金刚咲菩萨之印（2）

44 智波罗密菩萨之印

45 青颈观音之印（2）

46 宝楼阁法之印（1）

47 大慧力之印

48 方便波罗密菩萨之印

49 如来台说

50 如意宝之印（2）

51 金刚不坏

52 不空明索观音之印

53 文字文殊之印

54 地底诸天教之印

55 八叶之印

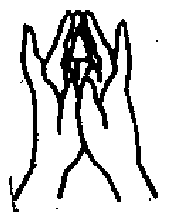
56 势至菩萨之印


57 炽盛光之印


58 大势至菩萨之印


59 日天之印


60 宝金刚弁


61 多闻天


62 毘沙门天之印(2)

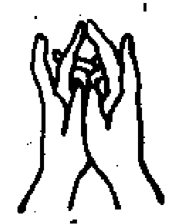

63 金刚藏菩萨之印(2)


64 释迦钵印


65 不动明王之印口印


66 如来顶之印


67 外五股之印


68 雨宝陀罗尼之印


69 光聚佛顶


70 宝光虚空藏之印


71 内五股之印

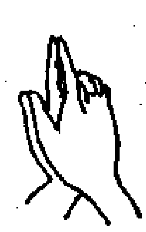

72 忙莽鸡


73 除盖(一切)障菩萨之印


74 么莫鸡


75 力波罗密菩萨之印


76 自在天



77 猴之印



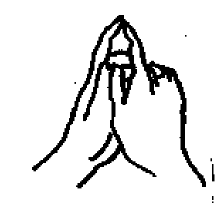
78 金刚语菩萨之印



79 八印第七印



80 独钴印



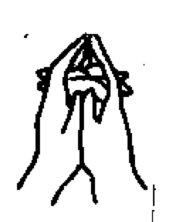
81 金刚宝菩萨之印（2）



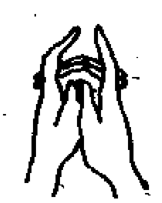
82 金刚宝菩萨之印（1）



83 理趣经段段之印明第五印



84 科艺天之印



85 虚空网(2)





86 毗胝菩萨之印（2）





87 毗胝菩萨之印（1）



88 忍辱波罗蜜菩萨之印



89 北斗之印

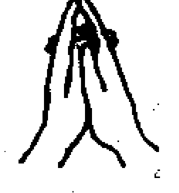


90 一切奉教金刚



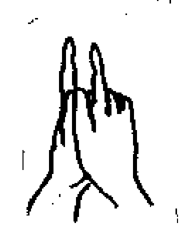


91 金轮（一字金轮）之印





92 金刚灯菩萨之印（2）



93 安住慧菩萨之印



94 金刚夜叉菩萨之印



95 砍金刚菩萨之印（1）



96 宝类（五蕴）


97 缘觉之印


98 毗沙门天之印


99 诸药叉


100 普　光


101 金刚针菩萨之印


102 摧　罪


103 诸毗舍遮


104 水天之印（1）


105 大威德明王之印（2）


106 不动明王之印眼印


107 精进波罗密之印


108 除疑怪菩萨之印


109 如来腰


110 最胜太子


111 白衣观音之印


112 四方四大识（北门）


113 干闼婆


114 地藏菩萨之印


115 五种相应印（舜灾）

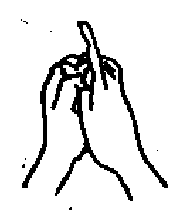

116 不动明王之印根本印



117 金刚爱菩萨之印(1)




118 金刚钩菩萨之印(2)

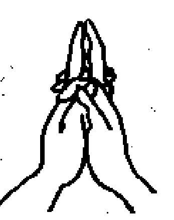
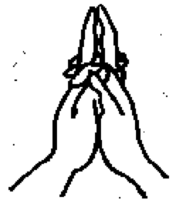


119 除障佛顶

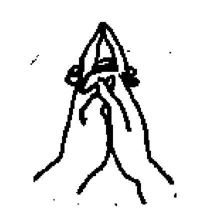


120 精进之印

121 拨　遣

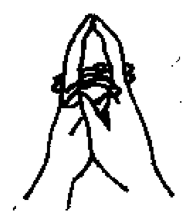
122 普贤三昧耶之印



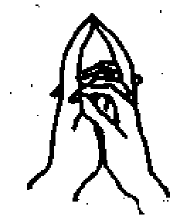
123 宝生佛之印(1)
金刚慢印(1)
地居诸天教劫印



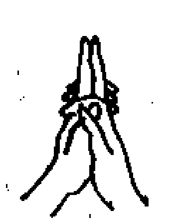
124 金刚护菩萨之印(2)



125 五字文殊之印



126 阿弥陀之印
根本印



127 宝　树



128 金刚王菩萨之印(1)



129 乌枢瑟(沙)摩明王之印



130 金刚因菩萨之印(1)



131 宝光虚空藏之印



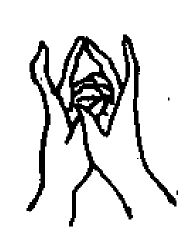
132 召罪印



133 金刚界总印



134 大威德明王之印(1)



135 金刚虚空藏



136 金刚牙菩萨之印(2)


137 北斗总印


138 罗刹众普印


139 五种相应印（敬爱）


140 爱染（明）王


141 如来心


142 大黑天之印


143 金翅鸟之印（2）


144 四方四大护（西门）


145 日光菩萨之印


146 如来脐


147 金刚炎菩萨之印


148 金刚藏菩萨之印（1）


149 千手观音之印


150 不动明王之印（8）师子奋迅印


151 本三昧耶印


152 诸 龟


153 三昧耶之印


154 不动明王之印（11）法螺印


155 不动明王之印（7）四处加持印


156 理趣经之印

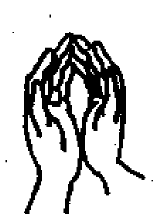

157 召七斗之印


158 胜身三摩耶印


159 阿么㖿观音之印


160 无堪忍三昧耶


161 饮食之印


162 横柱指合掌


163 华　鬘


164 圣天之印(2)


165 圣天之印(1)


166 金翅鸟之印(1)


167 计里计罗(1)


168 阎摩天之印


169 转法轮


170 准胝观音之印


171 金刚龟之印


172 金刚吉祥印


173 四　明


174 住虚空诸天敕勅印


175 广目天


176 八印(第二印)


177 佛部三昧耶之印


178 降三世明王之印


179 增长天


180 金刚铃菩萨之印(1)


181 本尊根本印


182 大金刚轮印


183 持水合掌


184 普供养之印


185 显露合掌

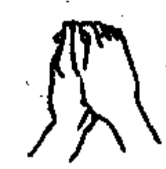

186 被甲护身

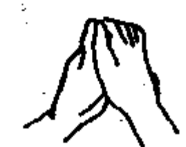

187 大三昧耶印


188 未敷莲华合掌


189 髓毒之印


190 八字文殊(一切)


191 金刚灯菩萨之印(2)


192 戒波罗密之印


193 金刚香菩萨之印(2)


194 佛部心三昧耶之印


195 金刚鬘菩萨之印

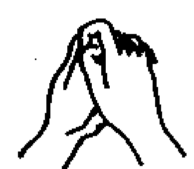

196 游虚空诸天勅印

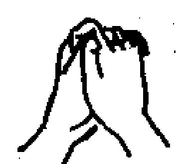

197 金刚部(心)三昧耶印


198 金刚索菩萨之印(2)


199 观自在之印


200 金刚缚


201 金刚铃菩萨之印(2)


202 入　智

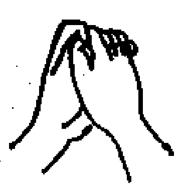

203 现智身之印

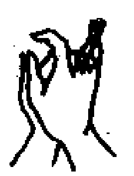

204 召　请


205 金刚拳(2)


206 不思议童子


207 十字佛顶印


208 合智印

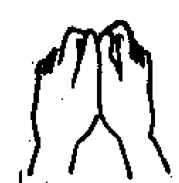

209 莲华三昧耶之印


210 法轮


211 外缚拳


212 内缚拳

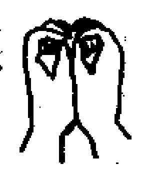

213 金刚眼


214 金刚灯菩萨之印(4)


215 时秋弁

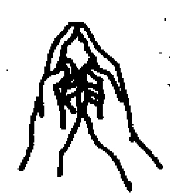

216 金刚香菩萨之印(1)


217 金刚王菩萨之印(2)


218 说法之印

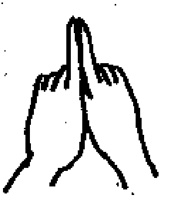

219 不动明王之印(10)火焰轮止印


220 金刚拳(1)

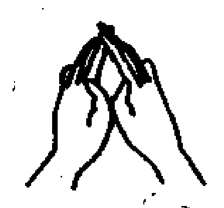

221 立　　身


222 大虚空藏

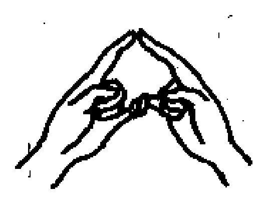

223 理趣经段段之印明第八段

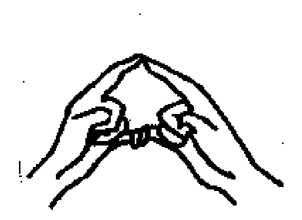

224 金刚因菩萨之印(2)


225 宝箧印


226 金刚业菩萨之印(2)

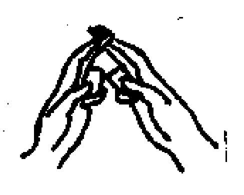

227 毘那夜迦


228 开门之印


229 金刚起


230 法界生之印


231 阏伽

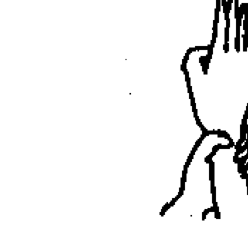

232 理趣经段段之印明第九段

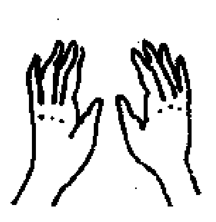

233 仁王经之印


234 智拳印

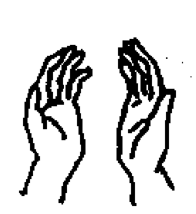
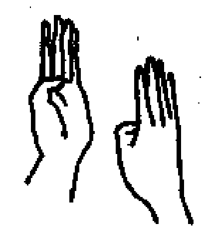
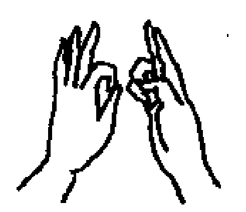

235 诃利帝母之印


236 刀印

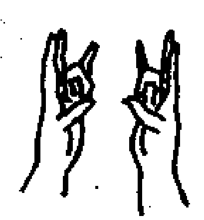


237塗香之印(2)　238塗香之印(1)　239 不动明王之印羂索印　240 时雨弁

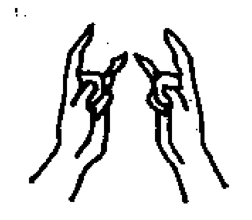
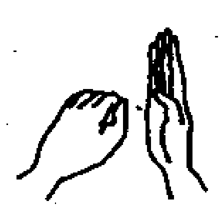

241 时冬弁　242 金刚舞菩萨之印　243 金刚利菩萨之印(1)　244 无能胜明王之印





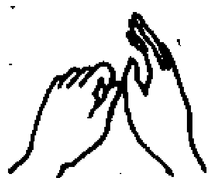
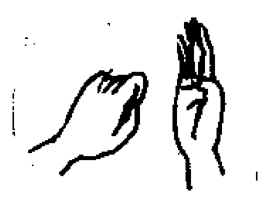

245 金刚法菩萨之印(1)　246 内五股之印(2)　247 遍音天子　248 金刚牙菩萨之印



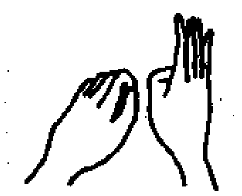
249 地　持　250 吒罗佳之印　251 理趣经段段之印明第十段　252 与愿印



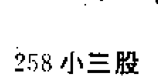

253 施无畏之印(1)　254 一切诸佛顶　255 宝生佛之印(2)　256 劝请地神



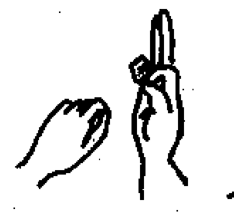




257 满愿印　258 小三股

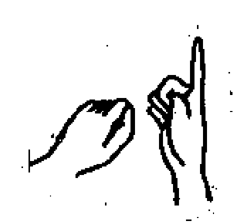


259 除盖(一切)恶趣菩萨之印　260 阿閦佛之印(2)



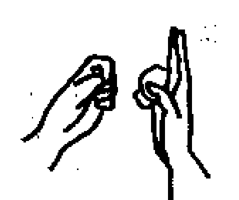


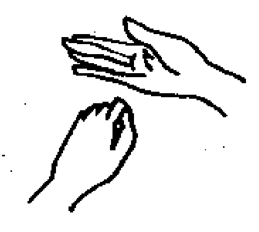


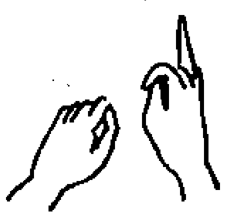


261 悲生眼　262 设计尼　263 宝处菩萨之印　264 召请童子之印







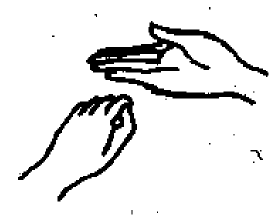


265 质多罗童子之印　266 灯明之印　267 救护(慧)菩萨之印　268 宝手菩萨之印



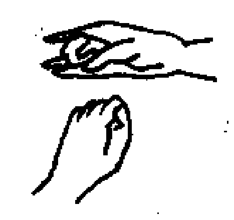


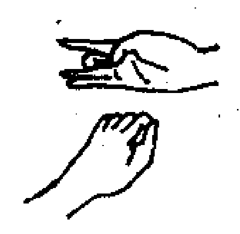


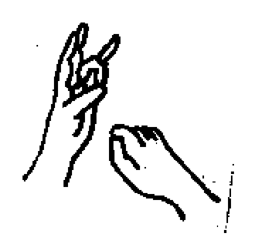


269 马波髻设尼之印　270 焰摩妃　271 陷形印　272 自在天子之印









273 无垢光菩萨之印　274 檀波罗密菩萨之印　275 悲施润菩萨之印　276 月天之印

277 那罗延天　278 炎摩七母　279 罗刹天之印　280 风天之印

281 伊舍那天之印　282 荼吉尼天之印　283 光网菩萨　284 地慧菩萨之印

285 结　胄　286 不动明王之印火焰印　287 白伞盖佛顶之印　288 弁财天之印

289 宝楼阁法之印(2)　290 甲胄之印　291 触地之印(1)　292 释迦牟尼之印



293 智吉祥之印　294 缚斯仙　295 触地印(3)　296 触地印(2)



297 火天之印

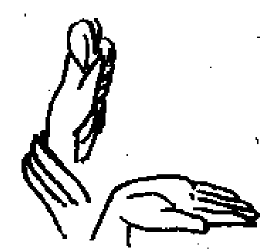

298 阿跌里仙之印

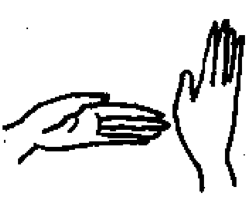

299 阿修罗之印

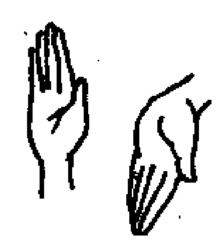

300 灭恶趣之印

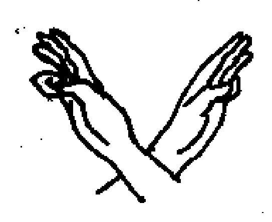

301 妙音天


302 火天后之印


303 满愿印(1)

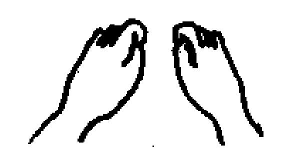

304 施无畏之印(2)


305 施愿印(1)


306 军荼利明王之印


307 持国天

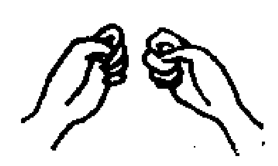

308 能摧伏印



309 金刚慢印(2)


310 金刚业菩萨之印(1)


311 金刚炎

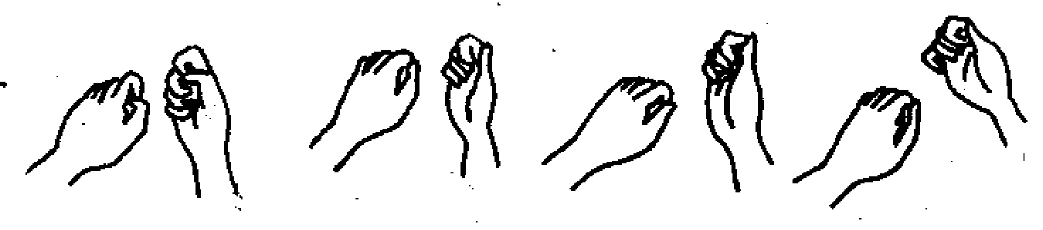

312 金刚语菩萨之印(1)


313 欲金刚菩萨之印(2)


314 金刚爱菩萨之印(2)

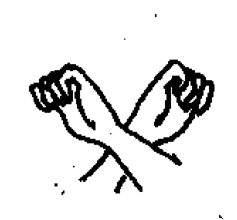

315 理趣经段段之印
第四段

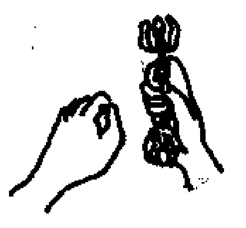

316 理趣经段段之印
初段



317 金刚萨鬘之印(1)　318 毫相之印　319 相向守护之印　320 如来顶相之印

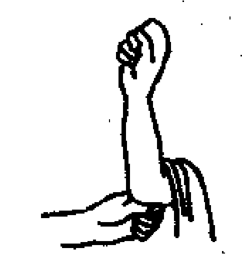






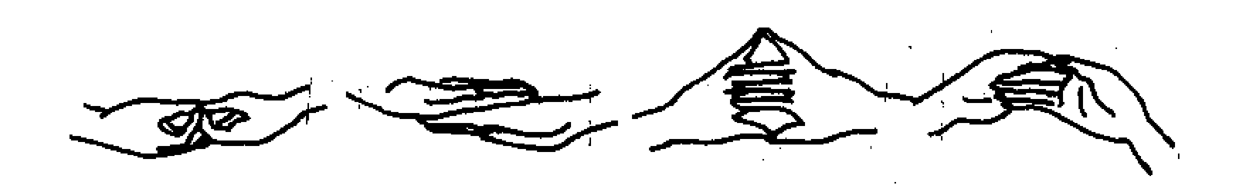


321 缚日罗吽金刚印(2)　322 缚日罗吽金刚印(1)　323 惊发地神　324 爱金刚

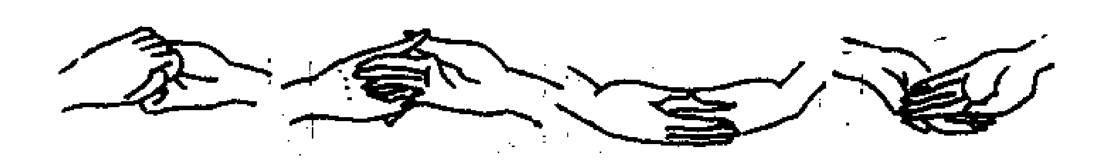




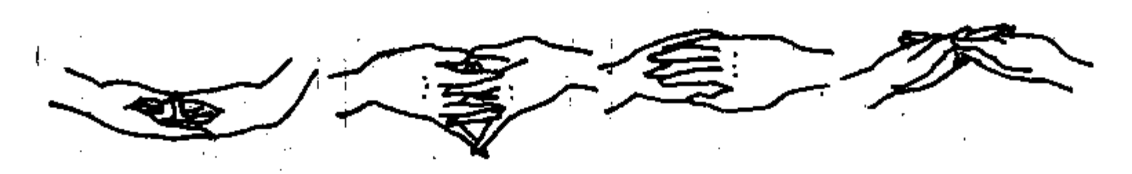
325 金刚幢菩萨之印(1)　326 缚日罗吽金刚印(2)　327 定印(2)　328 定印(4)



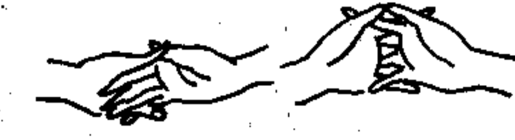
329 定印(6)　330 反背互相着合掌　331 羯磨印　332 钵之印



333 不动明王之印头印　334 八大明王　335 定印(1)　336 定印(3)



337 定印(5)　338 极喜三昧耶之印　339 梵夹印　340 金刚歌菩萨之印


341 菩提场经法之印　342 金刚部(心)三昧耶印　343 大悔之印　344 孔雀经之印




345 解脱之印　346 送车辂　347 虚空网(1)　348 金刚橛



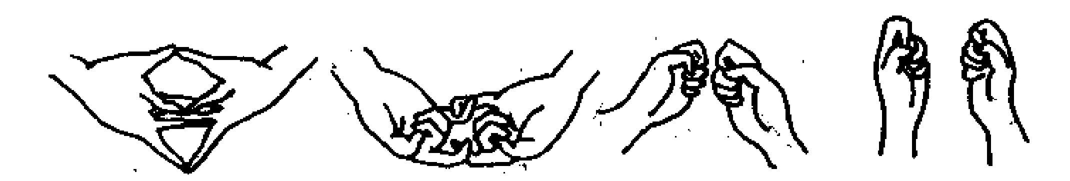


349 上方诸天敕勒印　350 反叉合掌　351 成就一切明印　352 理趣经段段之印明第六段





353 金刚华菩萨之印(2)　354 成菩提心之印　355 大钵之印　356 八印(5)



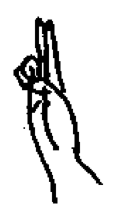
357 金刚墙　358 小金刚轮　359 廿　天　360 金刚华菩萨之印(1)
金刚咲菩萨之印(1)
净　戒



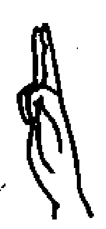
361 金刚嬉戏菩萨之印



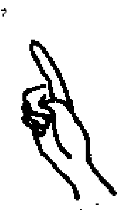
362 忿怒掌



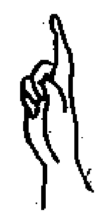
363 八大童子



364 风天之印



365 十二神将



366 理趣经段段之印
明第十三段



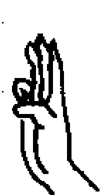
367 如意宝之印



368 金刚随心之印



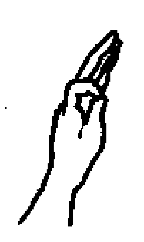
369 妙见菩萨之印



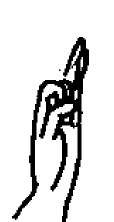
370 加持供物之印



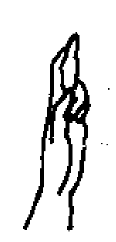
371 不动明王之印
三钴金刚印



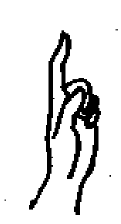
372 梵天(1)



373 地惠幢



374 帝释天



375 水天之印(2)



376 救护惠


377 施愿印(2)


378 宝生佛之印


379 遮文荼之印


380 阿閦佛之印(1)


381 梵天(2)


382 日光菩萨


383 马鸣


384 金刚拳三昧耶之印


385 莲华拳之印


386 深沙大将之印


387 阎魔天后之印

第 二 辑

现当代佛家气功

禅修静坐功法

巨赞

简　介

本篇为巨赞法师(1908～1984)总结的禅修静坐功法，主要是按照天台宗创始人智顗的《修习止观坐禅法要》而制定的功法。巨赞法师在此篇还对修禅的基本理论问题作了阐发。大师为近代著名佛教学者，他一生勤奋治学、钻研唯识法相、天台教观、华严义理、四论、禅宗，学识广博，造诣良深。本篇所介绍的功法，说理透彻，功法简明易行，适宜于广大气功爱好者修炼。

禅修概说

禅修，指禅定的修习而言，包括的项目很多，范围很广。唐窥基法师著《瑜伽师地论略纂》卷五，说有七种不同的名称：第一种是"三摩呬多"，义为"等引"，谓离弃了昏沉、掉举(杂念)两种妨碍禅修的病态以后，心意平等，能够引发功德，包括一切有心定和无心定；第二种是"三摩地"，义为"等持"，以前译作"三昧"，通摄一切有心定位中的心一境性；第三种是"三摩钵底"，义为"等至"，即一切有心无心诸定位中所有的定体。第四种为"驮衍那"，就是通常所说的"禅"，其实正确的意译应为"静虑"，通有心无心、有漏无漏、染与不染；而一般经论上都只就色地有心的清净功德称为静虑；第五种"质多翳迦阿羯罗多"，即"心一境性"，旧云"一心"，以等持为体；第六种"奢摩他"，义为"寂止"；第七种"现法乐住"，则是单就四种静虑的根本说的。

这里面所说的"心意平等"、"心一境性"，都是在禅修过程中可能发生的心理现象。"有心"、"无心"，也是心理现象，是就总的情况而说的。例如，"静虑"这个名词，就是说明在静定之中还有思虑的心理活动，所以属于"有心位"。无心睡眠(即无梦的睡熟)、无心闷绝、无想定、灭尽定等，心理的活动不显著或者已经把心理活动压伏下去，所以属于"无心位"。但有人说，无心睡眠和无心闷绝不能包括在无心位中，因为还有第七识和第八识，而只有无想定和灭尽定才是真正的"无心"，因为在这两种定中，"行与心违"(注 1)，"诸心心法灭"(注 2)。这说明禅修入定可能达到灭却心理活动的一种现象。

"有漏无漏"、"染与不染"，是就禅修的性质说的，如为名利恭敬而修禅定是"染污"或"杂染"的，也是"有漏"的，为追求真理解决宇宙人生方面的问题而修禅定，则不是"染污"的，可能成为"无漏"。

"色地"这一名词，说明禅修范围，因为佛教把世间分为三大区域：第一是欲界，第二色界，第三无色界。欲界有欲界的禅定，色界和无色界也各有其与环境相适应的禅定。我们这个人间属于欲界范围之内，而能发生上地(或上界，即色界无色界)的定，大乘经典(如大般若经卷第五百九十一)还鼓励大家多修欲界定而不要贪着色界定和无色定。因为修欲界定生欲界，能够很快地圆满"一切智智"，而贪着色界定和无色界定上生色界或无色界就没有这样的功德。这是大乘教理的特点，此地不谈。

随智者大师在其所著的《释禅波罗蜜次第法门》一书中，根据"世间"、"出世间"两种方向，又把禅修分为四大类：(一)世间禅相——四禅、四无量、无想定、四无色定；(二)亦世间亦出世间禅相——六妙门、十六特胜、通明观；(三)出世间禅相，又分为四种：1. 观——观坏法(九想、八念、十想)、观不坏法(八解脱、八胜处、十偏处)；2. 炼——九次第定；3. 熏——狮子奋迅三昧；4. 修——超越三昧；

(四)非世间非出世间禅相——法华三昧、般若三昧等。

智者大师这样分类，虽然还有可以商量之处，但他指出禅定有使修习者趋向于“出世间”的作用，则是非常重要的。佛教认为具有争执、爱味、耽嗜、可毁坏、可对治等性质的是“世间法”(注 3)，与此相反的是“出世间法”。世间法必定是“有漏”的，出世间法必定是“无漏”的，所以世间禅又称有漏禅，出世间禅又称无漏禅(余类推)。有漏禅不依境作观，引伸智慧，也不针对着烦恼发挥断治的作用(注4)；但无漏禅却能引伸智慧，断治烦恼，改变世间法的爱味耽嗜等性质而为无爱味无耽嗜的出世间法，因此有“非禅不智”、“由定生慧”的说法。亦世间非出世间禅可能发生的作用，介于二者之间。非世间亦出世间禅的性质，其实也是无漏的，应该属于无漏禅，不过因为它所引伸的“中道”观慧，超过小乘人所执著的无漏法，所以另立一类。

禅定是人类心理生理上可能有的一种现象，它可能发生的作用也很微妙，所以古代印度的各种宗教都注重禅修，佛教自亦不能例外。如无著菩萨的《六门教授习定论》云：“由习定故能获世间诸福以及殊胜圆满之果”。智者大师的《释禅波罗蜜》卷一亦云：“若欲具足一切诸佛法藏，唯禅为最，如得珠玉，众宝皆获。”这说明无论是印度或中国的佛教大师，对于禅修，都是怀着很大希望的。

禅修功法

不过就普通的生理学和心理学来说，禅修中的生理和心理现象不属于“常态”，要在生理或心理方面不断加上功力才能逐渐得到；得到了如不加以巩固，也很容易退失。如《成实论》卷十四“定难品”说，身有冷热等病，或疲极失眠；心有忧嫉等烦恼，都是“定难”，妨碍禅修。又用功的时候过于紧张，或者意志不集中，也是“定难”。此外，还有粗喜定难、怖畏定难、颠倒定难、不取相定难、不乐定难等等，都说明禅修不是很简单的事情，要有充分的准备才能有所成就，因此《摩诃止观》卷四有二十五方便的说法。

二十五方便都是禅修前后应该准备的事项即具五缘(持戒清净、衣食具足、闲居静处、息诸缘务、得善知识)，呵五欲(色、声、香、味、触)，弃五盖(贪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑)，调五事(调食、调眠、调身、调息、调心)，行五法(欲、精进、念、巧慧、一心)。这无非是要禅修者在安静的环境和正常的生活中，放下一切不必要的攀缘和杂念，以便集中精神，用调身、调息、调心的方法，进行不断的修习。否则，物质上精神上毫无准备，禅修是不可能有成就的。

调身就是在禅修的时候调整身体的姿势，佛教通常主张结跏趺坐。如《大智度论》卷七云：“问曰，多有坐法，佛何以故唯用结跏趺坐？答曰，诸坐法中结跏趺坐最安稳，不疲极，此是坐禅人坐法，摄持手足，心亦不散”。《禅秘要法经》卷上也说：“沙门法者，应当静处结跏趺坐，齐整衣服，正身端坐，左手著右手上，闭目以舌拄腭，定心令住，不使分散”。这里所说的都非常简单，而在智者大师的《修习止观坐禅法要》上说得比较详细，大约可以分为下列六项：

(一)安坐处——在比较硬的床或方凳上，铺上软垫子，当臀部坐着的地方，要垫高一些，务使入坐之后，两股前后平正，否则容易发麻或发痛；

(二)正脚——两腿盘膝而坐，称为跏趺，有双盘和单盘两种方式。双盘先用左腿加于右腿之上，然后再用右腿加于左腿之上，两膝紧压软垫，全身自然端直，各骨节间也略有舒适之感。年龄比较大的人双盘而坐如有困难，可以采取单盘坐法。单盘或用左腿加于右腿之上，或用右腿加于左腿之上，都可随人的习惯而定，不拘一格。又实在不能盘膝的人，可以两腿交叉而坐，女人还可以把两膝相叠而

坐,都比垂脚而坐为安稳;

(三)解宽衣带——衣带不宜太紧,太紧妨碍调息;也不宜太松,太松衣服容易脱落而着凉;

(四)安手——以左手置右手掌上,贴于小腹之前,顿置小腿上;或以一手轻握他手四指,两拇指结成交叉之形;或以左手握右手,右手握左手也可以。顿置的地方可以在腹下,也可以在腹上,不必一定,但通常用的都是第一种方式;

(五)正身——先把身体和两手摇动七、八次,然后端坐,胸部微向前俯,使心窝降下,臀部宜向后稍稍凸出,使脊骨不曲不耸;

(六)正头颈、眼、舌等——鼻与脐相对,则头颈自然不偏不斜,不低不昂,端直而坐。然后闭口(或在闭口之前,开口吐出浊气一次至三次),舌抵上腭,轻闭眼,才使断外光(或微开眼),总以"不宽不急"为度。

息即呼吸,调息就是把呼吸调柔入细、引短令长的意思。从汉安世高译《大安般守意经》卷上云:"息有四事:一为风,二为气,三为息,四为喘。有声为风,无声为气,出入为息,气出入不尽为喘也"。后来,智者大师在《修习止观坐禅法要》里解释道:"坐时鼻中息出入觉有声是风相,坐时息虽无声而出入结滞不通是喘相,坐时息虽无声亦不结滞而出入不细是气相,不声不结不粗,出入绵绵,若存若亡,资神安稳,情抱悦豫是息相"。又说:"守风则散,守喘则结,守气则劳,守息则定"。可见,风、气、喘,都不是呼吸调柔的相状,应该逐渐改进,达到"不涩不滑"的标准。

调心主要是调伏乱想,使注意力集中而脑筋得到充分的休息,通常和调息结合在一起修习。西晋竺法护译《修行道地经》卷五云:"数息守意(按即调息调心的旧译)有四事:一谓数息,二谓相随,三谓止、观。四谓还、净"。这就是调伏心息的六种方法,后来称为"六妙门"。

"数息",即当呼吸的时候,系心在记数上,或以吸气为一,呼气为二,或以第一次的呼吸为一,第二次的呼吸为二,这样从一数到十,又再从头数起,有时还可以从一数到一百,或者逆数,能够祛除昏沉、掉举(即杂念纷纭)两种毛病,初步做到"不沉不浮是心调相"的程度。

数息熟纯,心相渐细,就不用数息而一心依随呼吸出入,摄心缘息,称之为"随"。

随息纯熟之后,不随呼吸出入而凝寂其心为"止"。

"观"观察细微的出入息相,"还"又反观观察的心,"净"则不起妄想分别。

六妙门注重在调心。如果还不能用以克服昏沉的毛病,则可系心缘中(两目齐平处的中间)、眉间、额上、鼻端(注 5)或顶及心处(注 6)。如果杂念纷纭,无法制止,还可以系心脐中。这就是通常所说的"守窍",也是一种集中注意力调伏心息的有效方法。

禅修的医疗作用

静坐时,身息及心三事调适,除了可以达到禅定的境界之外,还能治病和保健(注 7)。这又有九种说法:

(一)系心脐中像豆子那么大,能治诸病,也能发生诸禅因为息从脐出,还入至脐,又人托胎的时候,带系在脐,是肠胃的根源(注 8);

(二)诸如上气胸满、两肋痛、痛臂急、肩井痛、心热懊痛、烦不能食、心癖、脐下冷、上热下冷、阴阳不和以及气嗽等十二种病,可以用止心丹田(注 9)的方法治疗。因为"丹田是气海,能销吞万病"。如果止心丹田仍觉痛切,可以移心三里穴(在膝盖下三寸,胫骨左右各一寸的地方)。如还不能止,则可以移心两脚大拇指甲的横文上,以愈为度(注 10);

(三)心缘两脚之间,可以治愈头痛、眼睛赤疼、唇口热、泡疹、腹卒痛、两耳聋、颈项强等七种病;

（四）经常止心在足，能治一切病，因为我们平常用脑的时候多，“气强冲腑脏，翻破成病”，心如缘下，则五脏顺而消化力增强，众病自愈；

（五）身上有病，一心止于病处，如果没有特殊的障碍，不出三日，都能痊愈；

（六）不以病为意，但寂然止住，心意和悦，也能治病（注 11）

（七）偏用出息，可治肿结沉重、身体枯瘠、痰饮胀满、饮食不消、腹痛下痢等病。偏用入息，可治憎寒壮热、支节皆痛、身体虚瑟、肺闷胀急、呕逆气急等病（注 12）

（八）吹、呼、嘻、呵、嘘、呬六种息（或作气）治五脏诸病，又有两种说法。一种说：“心配属呵肾属吹，脾呼肺呬圣皆知，肝脏热来嘘字至，三焦壅处但言嘻”（注 13）。另一种说：“呵治肝，呼吹治心，嘘治肺，嘻治肾。治脾”（注 14）。其主治的具体症候，也有详略两种不同的说法。呬略的一种说，冷用吹，如吹火法，热用呼，百节疼痛用嘻，亦治风病，烦胀上气用呵，痰饮用嘘，劳倦用呬。详的一种说，肝上有白物，使眼睛痛，赤脉蔓成白翳，或眼睛破，或上下生疮，或触风流冷泪，或痒或刺痛，或睛凹，容易发怒，是肺妨害了肝发生的病象，可以用呵息治疗；心淡热，手足逆冷，心闷少力，唇口燥裂，脐下结症，热食不下，冷食逆心，眩懊喜睡，多忘心瘫，头眩口讷，背胛急，四肢烦疼，心劳体蒸热状似疟，或作症结，或作水癖，眼见近不见远，是肾妨害了心发生的病象，可以用吹息和呼息对治；肺胀胸塞，两肋下病，两肩胛疼，似负重，头项急，喘气粗大唯出不入，遍体生疮，喉痒似虫咽吐不得，喉或生疮，牙关强，或发风鼻中出脓血，眼闹鼻茎疼，鼻中生肉气不通不别香臭，是心妨害了肺发生的病象，可以用嘘息治疗；百脉不流，节节疼痛，体肿耳聋，鼻塞腰痛背强，心腹胀满，上气塞胸，四肢沉重，面黑瘦，胞急痛闷，或淋，或尿道不利，脚膝逆冷，是脾妨害了肾发生的病象，可以用嘻息治疗；身体上面风痒，或者通身痒闷，是肝妨害了脾发生的病象，可以用呬息医治；

（九）上息治沉重，下息治虚悬，满息治枯瘠，焦息治肿满，增长息治羸损，灭坏息散诸阴膜，暖息治冷，冷息治热，冲息治壅塞不通、症结肿毒，持息治战动不安，和息通治四大（注 15）不和，补息补虚乏。善用此十二息，可以遍治众患（注 16）。

调融身、息及心的方法能够治病保健是实在的。据唐湛然的《止观辅行傅弘决》卷八之二所说，陈朝的重要官员如毛喜、蒋添文，吴明澈等，依智者大师修习了“息法”（按即大面所说身心息调融的方法），都得到健康的实益。而智者大师还慨叹着说：“世间医药费财用工，又苦涩难服，多诸禁忌将养，惜命者死计将饵（按即千方百计延医服药）；今无一文之费，不发半日之功，无苦口之忧，恣意饮噉，而人皆不肯行之，庸者不别货，韵高和寡，吾甚伤之”（注 17）。这可能是因为“息法”需要充分的准备，又不是一两天能够见效，一般人不大愿意修习的缘故。所以在修习“息法”的时候，把应该注意的事项说明白，使修习者知所避忌而消除怀疑和顾虑，实在也有必要。这大概又有以下六项（注 18）：

（一）知道了“息法”能够治病保健，还必须随时常用，专精不息。即使一时还没有得到益处，也要不计日月，常习不废；

（二）修习的时间，最好在早晨和晚上，以得汗为度，但用功要缓急得宜；

（三）静坐如没有节制，或倚壁柱衣服，会使人身体背脊骨节疼痛，名为注病。治法，用息从头流向背脊，经骨节边注下，善自调护可愈；

（四）开始修习六妙门时，六门各修习几天，如其中有一门在修习的时候特别觉得身安息调，心静开明，始终安固的，就专用那一门，必有深利。如果发生了障碍，可以另换一门；

（五）修习的时候，可能发生种种幻觉，或

者身上还会感觉疼如针刺，急如绳缚，痒如虫咬，冷如水灌，热如火炙，重如物压，轻似欲飞，或者心中闹闹生起恶念，或者欢喜躁动，或者忧愁悲思，或者突然发生惊恐，或者像昏醉一样，都要置之不闻不问，否则会妨碍修习而招致退堕；

（六）每次修习完毕的时候，先把身体、头颈、肩膊及两手稍稍摇动，再摇动两足，再以手遍摩周身，再把手摩热掩在两眼上，然后用力张开，待身热稍歇，才可以下来行走，否则会发生头痛和骨节不爽等疾病。

禅修发生的生理和心理现象

心息调融（此一状态和方法，印度文称为“安般”，或译作“阿那波那”），是禅修的初门，佛教经典上称为“甘露门”，因为它可以引发许多功德。据《瑞应经》等说，释迦牟尼在菩提树下悟道之前就是修的安般法，后来他也常教弟子们修习。所以《释禅波罗密次第法门》卷一说：“因息修禅，疾得禅定”；又说：“系念修习阿那波那入欲界定，依欲界定得未到地，如是依未到地次第获得初禅乃至四禅”。

照上面所述，一般看来，安般法的医疗作用非常显著，如果加深了它的进度，因而引生禅定以及心理生理上的特殊现象，当然也是有可能的，这大概就是所谓“功德”的一部分。

根据专门解释有关禅修中各种境界的经典（如《禅秘要法经》、《坐禅三昧经》、《禅法要解》、《思惟略要法》、《达摩多罗禅经》、《五门禅经要用法》、《治禅病秘要法》、《大安般守意经和摩诃止观》、《释禅波罗蜜次第法门》等），可以知道，加深了心息调融的进度，心理方面会到达“泯然澄净，帖帖安隐”的状态。这时思想集中，毫不分散，称为“粗住”。从“粗住”再进，心理方面“帖帖安隐”的状态更加增强，称为“细住”。这时因为心理方面非常安隐，身体自然正直，坐久不倦，好象有什么东西支持着似的，但偶尔有一阵阵肌肉紧张的疼痛和紧张疼痛消失以后的疲困。这样经过几小时或者一两天、一两个月，心息就更加深细，会感觉自己的身体非常明净，心理也“爽爽清凉”，没有一丝牵挂，叫做“欲界定”。

修习欲界定到纯熟的阶段，可以连日不出定，也可以保持定法经年累月而无懈无痛”，同时还能引发像电光一闪似的无漏慧，所以又称为“电光定”。众这里深入，就会发生“身心泯然虚豁”、“　安隐”的现象，为“未到地定”，或名“未来禅”，因为它能引生初禅，是初禅的方便定。

未到地定的功效，有显然超过欲界定的地方，就是“入定出定，身体温暖，悦豫快乐，颜貌熙悦，恒少睡眠，身无苦患”，可以说，在身心两方面达到了非常健康的程度，因而又引发八种“触”（注 19）。

动、痒、凉、暖、轻、重、涩、滑，称为“八触”。据说入未到地定渐深，身心虚寂，不见内外，经过一日乃七日，一月乃至一年，如果定法不坏，就觉得“身心微微运运而动”，或从上发，或从下发，或从腰发，渐渐遍及全身，这叫做“动触”。动触能生十种功德，谓空、明、定、智、善心、柔轻、喜、乐、解脱、境界相应。其含意为，动触发生时，身心虚豁为空，清净美妙为明，一心安隐为定，不复昏迷疑惑为智，惭愧信敬为善心，没有粗犷的意念为柔软，于所得法生庆悦为喜，触法娱心恬愉美妙为药，没有贪欲瞋恚等五盖为解脱，安隐久住欲念即来为境界相应。其馀七触也有这十种功德，共为八十种。不过每一种功德中又有三种状态：如动触起时手脚搔扰，动作急疾，是太过的状态；一切不动，如被缚则为不及；身内运动，不迟不急，才是适中的正的状态。又如，空这一种功德，若永寂绝，都无知觉，则是太过，铿然块碍，又是不及，只有豁尔无碍，才是正空。

八种触发生的时候，有时一种触连续不断，转深转细，称为竖发；有时一种触未发到一定的程度又发其它的触，叫做横发。竖发、横发的先后，随各人的体质不同而异，通常都

是先发生动触。禅修到了这种境界，称为“得色界心”，可以进入色界定，因此未到地定所发生的八触，通常归入“初禅发相”之中。

初禅就是色界定的第一禅，有五个支分，即沉、观、喜、乐，一心(注 20)。初触触身，有所感受，为觉。细心分别八种触及各种功德，为观。庆昔未得而今得，为喜。恬适愉快，为乐。寂然静止，为一心。这五支都是从未到地定的基础上发展出来的。得到了初禅，身心的快乐柔和又远远胜过未到地定，《禅法要解》卷上说：“初禅快乐，内外遍身，如水渍干土，内外沾洽”，因而能够断伏欲界烦恼。

初禅有觉有观，不能使禅修更为纯净，所以还应该把它舍弃掉。舍弃了觉观，就可发“中间定”(注 21)，由中间定可再进入第二禅(注 22)。第二禅的支分是内净、喜、乐、一心。内净就是舍弃了觉观之后的清宁状态，“如水澄静，无有风波，星月诸山悉皆照见”。又这里所说的喜、乐，也和初禅的在性质上有所不同，因为初禅的喜、乐是从离欲得到的，而二禅的是从初禅的定得来的。

二禅因内净而生大喜，因喜生着，可能引发烦恼，只有把它舍弃了，才能进入三禅而身受无喜之乐。这样的乐，从内心发，绵绵美妙，据说是“世间最乐无有过者”。不过，又有遍身和不遍身两种区别。遍身的乐，全身每一毛孔每一器官都充满着欣悦，心里面也是“乐法内充”，“情得通悦”。不遍身由于心沉没，不安隐，生贪着三种过失。

三禅的支分是舍、念、智(注 23)、乐、一心。舍，就是舍掉喜。念与智，是针对着三种过失而安立的。这样，第三禅就独得“乐俱禅”的名称。

四禅的分支是舍、念清净、不苦不乐、一心。舍的意义是“无所依倚”，因为在第四禅中，身心的调柔安隐达到了非常高深的程度，像三禅的遍身受乐已经无此需要，可以舍弃。又三禅的乐并不是永久的，贪着了，也会成为苦患，也要舍弃。舍弃了三禅乐，“行不苦不乐受，不忆不悔”，意念清净到极点。据说在这时候，出入息微细得像没有一样，因此第四禅又名“不动定”或“不动智慧”。得到了第四禅，再进修四无色定或其它的定，都很容易，所以佛教经论上又都以第四禅为根本。

禅修的层次很多，境界也各不同，且都从调融心息入手。调融心息的效用，目前已经有了初步的证明，禅修中可能发生的生理和心理现象，似乎也不是凭空虚构。这类资料记载在佛教经典里的还有很多，如果能够统统整理出来，对于进一步认识人类生命现象的研究，似乎不无参考价值，这里不过是“尝鼎一脔”而已。(张朝卿整理)

附注：

注 1：瑜伽师地论释

注 2：瑜伽师地论卷十三

注 3：瑜伽师地论卷一百，俱舍论卷一

注 4：释禅波罗密卷一之下

注 5：系心缘中等四处，见大智度论卷二十一

注 6：坐禅三昧经卷上

注 7：修习止观坐禅法卷上

注 8：智者大师摩诃止观卷八

注 9：摩诃止观卷八云：“丹田去脐下二寸半”，修习止观坐禅法要卷上云：“脐下一寸半名忧陀那，此云丹田”

注 10：摩诃止观卷八，下三项同

注 11：修习止观坐禅法要卷上

注 12：摩诃止观卷劝

注 13：修习止观坐禅新要卷上

注 14：摩诃止观卷八，其下主治病症同

注 15：佛教以地水火风为四大种，构成一切物质。人体皮肉骨等属地大，血液等属水大，体温属火大，气息属风大。

注 16：见摩诃止观卷八及修习止观坐禅法要卷上

注 17：摩诃止观卷八

注 18：据摩诃止观、修习止观坐禅法要、六妙门及禅门口决等书

注 19：这里的触字，有自己觉得的意义。动等八触之外，又有掉、猗、冷、热、浮、沉、坚、软八触，合为十六触，但与前八触大同小异，故此只举八种。

注 20：或作寻、伺、喜、乐、心一境性

注 21：中间定又名"转寂心"，以修习舍弃觉观的六行为体，但有时心理方面会发生忧悔。忧悔心生，则永不发二禅，乃到"转寂"亦失，或者还发初禅，或者连初禅也不发，所以在这关头，要特别保慎。

注 22：一般经典上都说进入四禅的根本定之前，先要入四禅的近分定，也就是要经过根本四禅的准备阶段，此地不谈。

注 23：智或作正知。

因是子静坐法

蒋维乔

简　介

本篇为近代著名学者蒋维乔创立的著名静坐功法。蒋维乔，号因是子，江苏常州（武进）人，于佛学深有造诣。他创导的这套静坐功，以天台系的止观法及六妙法门为基础，在气功的诱导入静和呼吸法上独具特色。蒋先生少年体弱多病，青年时期患肺结核咯血，经练气功而治愈，此套静坐法可以说是他气功实践的总结，是行之有效的功法。此书最早以《因是子静坐法》为书名于 1914 年由商务印书馆出版，深受欢迎，1917 年再版，1918 年又出版《因是子静坐法续篇》。1954 年，又在香港出版了《因是子静坐法卫生实验谈》，1955 年（83 岁）又由上海卫生出版社出版《中国呼吸习静养生法——气功防治法》。此书多次再版，在全国影响极大，对我国近代气功的推广作出了可贵贡献。以下选介他的主要著作两种。

静坐前后的调和功夫

学习止观法及六妙法门之前，首先应该做到调饮食、调睡眠、调身、调息、调心五个方面。

(一)调饮食——人身譬如机器，机器转动必须加油、加煤，人身运动就必须饮食。饮食先经过口腔的咀嚼，与唾液混和，再由胃液的消化变为糜粥状，转入小肠，所有各种食物必须在小肠里消化完毕，方变成乳状的养分，入于血液，以供全身利用，可知饮食与生命有重大关系。然吃的东西若过多，胃肠不能尽量消化和吸收，反要把未消化的余物排泄于体外，叫胃肠加倍工作，结果必致气急身满，静坐得不安宁。又吃的东西若太少，就有营养不足，使身体衰弱的顾虑，也于静坐不相宜。所以饮食必需调匀。

我们的习惯，总喜欢多吃，最有相宜；应该在进食以后，略有饱感，就即停止。古人说："体欲常劳，食欲常少"，这句话极有意味。

又食物不能过于厚味，能够蔬食更好。凡在吃饱的时候，不宜静坐，通常要在食后经过两小时，方可入坐。早晨起来，盥洗以后，但饮开水，空腹入坐，也最适宜。

(二)调睡眠——人们劳力、劳心以后，必须有休息的时间，以恢复体力。睡眠乃是最彻底的休息。常人睡眠以八小时为度，过多就要使精神困昧，于静坐极不相宜，过少则体力没有完全恢复，心境虚恍，也于静坐不宜。所以睡眠必须有定时，有节制，常常叫神志保持清明，方才可以入坐。

每夕入睡前，可在床上入坐，或者半夜睡醒后，起身入坐；入坐后，如觉得睡眠还不足，就再睡一下也可。总之，睡眠不可过多，也不可过少，方为合理。

(三)调身——端正身体的姿势，叫做调身。调身在坐前、坐时、坐后，都要注意。身体

的动作，有行住坐卧四种威仪。修静的人，平常行住进退，应力求安详，不可有粗暴举动。举动若粗，则气也随之而粗，心意轻浮，必定难于入静，所以在坐前，应预先把它调和好，这是坐前调身的方法。

到入坐时，或在床上，或在特制的坐凳上，须要解衣宽带，从容入坐。先安置两脚，若用趺坐（双盘），就把左脚小腿曲屈加右股上，令左脚掌略与右股齐，再把右脚小腿牵上曲屈加于左股，使两脚底向上，这时两股交叉成三角形，两膝盖必紧着于褥，全身筋肉，好像张弓，不致前后左右倚斜，这是最正确的姿势。然年龄稍长的人恐学不来，则可改用半趺（单盘），单以左脚小腿曲置右股上，不必再把右脚小腿牵加于左股上面。如果单盘也不能做到，可把两小腿向后交叉于两股的下面也可。

其次，要安置两手，把右掌的背叠在左掌上面，贴近小腹，轻放在腿上。然后把身体左右摇动七、八次，就端正其身，脊骨勿挺勿曲，头颈也要端正，令鼻与脐如垂直线相对，不低不昂；接着开口吐腹中秽气，吐毕，把舌头抵上腭，由口鼻徐徐吸清气呼浊气三次至七次。吸气毕，即闭口，唇齿相着，舌仍旧抵上腭，再轻闭两眼，正身端坐，兀然不动。坐久若微觉身体或有俯仰斜曲，应随时轻轻矫正，这是坐时调身的方法。

坐毕以后，应开口吐气十数次，令身中热气外散，然后慢慢地摇动身体，再动肩胛及头颈，再慢慢舒放两手两脚；再以两大指背互相摩擦生热以后，擦两眼皮，然后开眼，再擦鼻头两侧，再以两手掌相搓令热，擦两耳轮，再周遍抚摩头部以及胸、腹、背部、手臂、足腿直至足心而止。坐时血脉流通，身热发汗，应等待汗干以后，方可随意动作，这是坐后调身的方法。

（四）**调息**——气体经鼻出入，一呼一吸为一息。静坐入手最重要功夫，就在调息，呼吸有下列四种相：

1. 喉头呼吸——普通的人，不知卫生，呼吸短而且浅，仅仅在喉头出入，不能尽肺叶张缩的量，因此达不到彻底吸氧吐碳的功用，血液循环不得旺盛；

2. 胸式呼吸——这比较前面稍好，气体出入能够达到胸部，充满肺叶，体操时的呼吸运动就能做到这地步。然以上两种仍不能算作调息；

3. 腹式呼吸——一呼一吸，感觉气体能够达到小腹。在吸气时，空气入肺，充满周遍，肺底舒张，把膈肌压下，这时胸部空松，腹部外凸；呼气时，腹部紧缩，膈肌被推向上，紧抵肺部，使肺中浊气尽量外散，这方是静坐的调息。学者应该注意，呼吸时丝毫不可用力，要使鼻息出入极轻极细，渐渐深长，自然到达腹部，连自己耳朵也听不到鼻息出入的声音，方是调相；

4. 体呼吸——静坐功夫，年深月久，呼吸深细，一出一入，自己不觉不知，好像入于无呼吸的状态，虽然有呼吸器官，若无所用之，而气息仿佛从全身毛孔出入，到这地步，乃达到调息的极功。

学者在平时应该注意鼻息出入，不可粗浅，宜从喉胸而渐达腹部，是为坐前调息的方法。在入坐时，息不调和，心就不定，所以必须使呼吸极缓极轻，长短均匀。调息也可用数息法，或数出息，或数入息，从第一息至第十，然后再从第一息数起；若未数至十，心想他事，以至中断，就再从第一息数起，反复练习，久久纯熟，自然息息调和。这是坐时调息的方法。因调息的缘故，血液流通，周身温热。

坐毕收功时，应该开口吐气，必待体中温热低减，恢复平时常态后，方可随意动作，这是坐后调息的方法。

（五）**调心**——人自有生以来，一直用脑想事，念头生灭不停，所谓"意马心猿"，最不容易调伏。静坐的功夫，就在能否调伏杂念。人在未入坐前除卧以外，就是行与住，应该先对这行和住二项常常检点，一言一动，总须要

心意平和，集中，勿令弛散，久久自然容易调伏。这是坐前调心的方法。

至于入坐时，每有两种心象：一是心中散乱，支持不定，二是心中昏沉，容易瞌睡。大凡初学的人，每患散乱，练习稍久，杂念减少，就容易昏沉，这是用功人通病。治散乱的病，应当把一切放下，看我的躯体也是外物，不去睬它，专心一念存想小腹中间，自然够徐徐安定。治昏沉的毛病，可把这心提起，注意鼻端，使精神振作。大抵晚间静坐，因白天劳倦，易入昏沉，早晨入坐，就可避免。此外，也可用前面数息方法，从一到十，数得不乱，久久习熟，心与息相依，则散乱昏沉两病都可避免。这是坐时调心的方法。坐毕，也要随时留意，勿再胡思乱想，这是坐后调心的方法。

以上调身、调息、调心三法，实际系同时并用，为文字记述便利起见，乃分作三节，读者应该善于领会，切勿逐节分割去做。

止观法门

静坐时，身体四肢安放妥当，呼吸调匀，但只是这个心最难调伏。人们的心，一向是追逐外物，如今要把它收回来，放在腔子里，真不是容易的事。这时应该耐心练习止观法门。学者对前面的调和功夫，做得有点成效以后，应进一步学习止观；就是调和功夫没有得到成效，一直学习止观也是可以的。

止是停止，把我们的心念停止下来。心念好比猿猴，一刻不停，怎样下手呢？我们要猿猴停止活动，只有把它系缚在木桩上面，它就不能乱跳了。

“系缘止”——修止的第一步，叫“系缘止”。心念活动必定有个对象，不是想一件事体，就是想一样东西，这依附的事物，叫做缘；心念忽想甲，忽想乙，忽想丙、丁等，叫做“攀缘”。我们把这个心念系在一处，比如锁系住猿猴，所以叫做“系缘止”。

这个止法有好几种，今就通常适用的举出二种：1. 系心鼻端——把一切杂念抛开，专心注视鼻端，息出息入，入不见它从那里来，出不见它从那里去，久而久之，杂念就慢慢地安定下来；2. 系心脐下——人们全身的重心在小腹，把心系在这个地方，最为稳妥。这时应该想鼻中出入的息像一条垂直的线笔直通至小腹；久后不但杂念渐停，并且可以帮助调息功夫。

“制心止”——学习系缘止稍微有点纯熟，就可进修“制心止”。什么是制心止呢？前面说的系缘止是就心的对象方面下手，而制心止直从心的本体上下手，就是看清我们心中念头起处，随时制止它，断除它的攀缘。这比系缘止为细密，是由粗入细、由浅入深的功夫。

“体真止”——再进一步，要修“体真止”，比制心止更高。前面两法，还是修止的预备工作，此法才是真正的修止。什么叫做体真止呢？体是体会，真是真实，仔细体会心中所想的事物，倏忽都会过去，不必去想它，这样所有杂念不必有意去制它，自然会止息。没有杂念，就是真实，心止于此，故叫它体真止。

练体真止时，应在静坐中追寻杂念的源头，并闭目返观自身，自幼而壮，而老，而死，细胞的新陈代谢刻刻变迁，刹那不停，这是自然规律，我们自己也把握不住；又返观我的心念，念念迁流，过去的念已谢，现在的念不停，未来的念没到，究竟可以把握住那一个念为我们的心呢？可见杂念一生一灭不止，练功时都应停止，杂念停止，那就是真实境界。

学静坐的人起初是心思散乱，把持不住，这叫做散乱。散乱是心向上浮，治散乱的方法，就要用止。止而又止，心思渐渐收束，不知不觉，坐下不久，又要打瞌睡，这叫做昏沉，治昏沉的方法，就要用观。观不是向外观，是闭目返观自心，也有三种，介绍如下。

空观——观宇宙中间一切一切的事物，大至世界山河，小至我的身心，都刻刻在那里变化，都有发生、发展和灭亡的过程，提起这

心，观这空相，叫做“空观”。

假观——空观练习稍久，入坐后再看这心，念头起处，每一念头必有一种对象，对象不是一事，就是一物。世间的事物，都是内因外缘凑合而成，今姑举一例：譬如五谷种子能够生芽，是内因，水土能够养育种子，是外缘，若把种子藏在仓里，不去播种，就永不能够生芽，因为只有内因，缺乏外缘，因缘不凑合之故。又如有田土，有水利，你若不去下种，也永不能够生芽，因为只有外缘，缺乏内因，因缘也不凑合之故。凡世间的事物，都是因凑合即生，因缘分散即灭，我们心中念头的起落，也是如此，丝毫不可执着，如此观察，叫做“假观”。

中观——从相对方面看来，空观是属于无的一边，假观是属于有的一边，功夫到此地步，还不算完全，应该再为精进。观空时不去执空，观假时不去执着假，离开空假两边，心中天依天着，洞然光明，这叫做“中观”。

上述止观法门，表面好像有些区别，实则不过在修持时修心的运用方向或有时偏于止，或有时偏于观罢了。究实说来，就是念念归一为“止”，了了分明为“观”，止时决不能离开观，时也决不能离开止。学者切勿拘泥文字，应该随时活用为要。

六妙法门

上面讲过的静坐调和功夫，虽然把调身、调息、调心三者并说，仍偏重在身的方面；止观法门则偏重在心的方面；本节“六妙法门”则着重在息的方面。息是生命的本源，假如一口气不来，那时身体便是一个死物，神经不能再有反射作用，心也死了，生命就此完结。

六秒法门专教人在这个息上用功，是静坐彻经的方法。学者修习止观以后，进修这个法固然可以，就是不修习止观，一直学这法门，当然也是可以的。

六妙法门有六个名称：一数、二随、三止、四观、五还、六净。

数——什么叫数呢？就是数息。数有二种：（一）修数——学者入坐后，应先调和气息，不涩不滑，极其安详，徐徐而数，从一数至十，或数出息，或数入息，听各人的便，但不应出入都数；心注在数，勿令驰散，若数不到十，心忽他想，应该赶快收回，从一重新数起，这叫“修数”；（二）证数——数息日久，渐渐纯熟，从一到十，自然不乱，出息入息，极其轻微，这时觉得用不着，这叫“证数”。

随——就是随息，此后应该舍“数”修“随”，随也有二种：（一）修随——舍掉前面数法，一心跟随息的出入，心随于息，息也随于心，心息相依，绵绵密密，这叫“修随”；（二）证随——心既渐细，觉息的长短可以遍身毛孔出入，意境寂然凝静，这叫“证随”。久而久之，又觉得随息还是嫌粗，应该舍“随”修“止”。

止——就是止息。止也有两种：（一）修止——不去随息，把一个心，若有意，若无意，止于鼻端。（二）证止——修止么后，忽然觉得全身好像没有，泯然入定，这叫“证止”。用功到这地步，学者应知定境虽好，仍须用心来观照息，令它明了，不着呆于止，这时应该修“观”。

观——就是观息。观也有两种：（一）修观——这时于定心中细细审视微细的息出息入如空中的风，了无实在。（二）证观——观久，心眼开明，彻见息的出入已周遍全身毛孔，这叫“证观”。此处止、观两法，虽然与前节的止观名字相同，而含意略异，因为上面所说止观是从心下手的，这里的止观是从息下手的。修观既久，应该修“还”。

还——就是还息。还也有两种：（一）修还——我们既然用心来观照这息，就有能观的心智，所观的息境。境与智对立，是相对的，不是绝对的，应该还归于心的本源。（二）证还——这能观的心智是从心生，既从心生，应随心灭。须知心的生来灭，好比水上起波，波平方见得水的真面目；心的生灭，一如波浪，除去杂念，才能见到真心。真心本自不生，不生

故不有，不有故无观心，无观心也就没有观境，这叫"证还"。既证已，尚存一还相，应当舍还修"净"。

净——就是净息。净也有两种：(一)修净——一心清净，不起分别，这叫做"修净"；(二)证净——心如止水，杂念全无，真心显露，也不是妄想以外另有个真心，要知没有杂念就是真，犹如波平就是水一样，这叫"证净"。

以上六妙法门，数与随为前功，止与观为正功，还与净为练功的结果。

因此，六门中间，以止为主，观只是帮助这个止，叫它了了明明，然后能够得到还与净的结果。

中国的呼吸习静养生法
——气功防治法

蒋维乔

生命与呼吸

凡是一个人，从呱呱堕地开始，就必需呼吸，可见有生命就有呼吸，有呼吸也就有生命，这两者的关系，正像形影的不能分离一样。

掌握呼吸的主要器官是肺。肺部能够一张一缩，缩的时候，把身体的浊气(二氧化碳)，从鼻孔里呼出来，张的时候，把新鲜空气(氧气)从鼻孔里吸进去，这样一呼一吸，叫做鼻息。这种呼吸，生理学上称它为外呼吸。肺从空气中摄取氧气给予血液，同时把血液中的二氧化碳排到空气中，在肺里面完成气体的交换。

另外，人体内的血液循环，从心脏发动，由动脉管将动脉血输出，把从肺里吸收来的氧气运送到身体的每一个角落，分配给全身的各部分组织，又接受各部分组织所释放出来的二氧化碳，成为静脉血，由静脉管输回心脏，再由肺动脉输送到肺部，释出二氧化碳，吸收氧气，成为动脉血，由肺静脉输回心脉，如此周而复始，称为血液循环。生理学上把人体各组织细胞之间的气体交换，称为内呼吸。因此，呼吸的主要功能，即在于保证身体内氧的供给，并排出过多的二氧化碳。

人体里面这种有规律的、有条不紊的呼吸运动，必需很多器官的协调活动才能实现，而其中特别重要的，是高级神经中枢和呼吸中枢的调节作用。

呼吸对人们生命的关系如此密切，道理十分明显。然而一般人往往只以为维持生命最需要的是饮食，不饮不食，就要饥渴，甚至死亡，却不知道呼吸比饮食更加迫切。人们若断了饮食，可以活几天，若一旦闭塞口鼻，断绝呼吸，只要几分钟就会死亡。这就是呼吸比饮食更重要的证据。但是，由于人们要得饮食，必需用金钱去买，而空气则可任意在大自然中随时取得，不费一些劳力和金钱。所以，人们相对地只知饮食的需求，而忘却呼吸的重要了。

疾病的来源

人生在世，不论男女老少，都可能遭到疾病。疾病的原因有内伤和外因两种：内伤是脏腑不调和，或者内脏器官局部有损害；外因是气候的变化(风、寒、暑、湿、燥、火)。然不论内伤和外因，都会影响血液的正常运行，影响内外呼吸的气体交换，所以就容易生病。

应该说明，疾病的来源当然不能简单地用内伤外因来概括一切，即便是内伤外因，也还应该注意环境的因素。总之，如果能在平时小心预防，比病起以后去求医治疗，要好得多。

疾病的预防

现在大家对公共卫生和个人卫生都有相当的认识和重视，这对于增进健康和预防疾病有一定作用。然而，我国自古相传的呼吸习静养生法，在增进健康，预防疾病方面，却有它独到之处，它的微妙，也就是针对呼吸着手。

人们一般的活动不外四种：一种叫做"行"，也就是下肢的行动；一种叫做"住"，也就是立定在那里；一种叫做"坐"，也就是依靠坐位固定肌肉；一种叫做"卧"，也就是卧倒身肌肉放松。但是练习呼吸以坐的时候最相宜，因为行、住时，和身体和精神不容易安定，卧时身体和精神又易于昏沉，只有坐时既安静又不易发生昏沉，所以通常称之为"静坐"。这种静坐在我国流传下来有几千年之久，其主要目的，就是使血行保持正常，无病可以防病，有病可以治病；只要有耐心，每天不断地练习，就能获得很大的效果。

静坐的方法

身体的姿势

（一）两脚怎样安放：少年筋骨柔软，可用"双盘膝"，就是把左小腿盘架在右股上面，使左脚掌和右股略齐，再把右小腿盘上，架在左股上面，这时候两脚掌向上，两股交叉，好像三角形，这叫做"双盘膝"。它的好处是两膝盖必定紧贴在坐垫上，坐的姿势自然端正，不会向前后左右歪斜。但这种双盘膝姿势，不容易学习，中年以上的人，学起来更难，所以不必勉强。

其次是"单盘膝"：坐时把左脚小腿盘架在右股上面，右脚放在左股下就得了。这比双盘膝容易得多。它的缺点，是左膝盖不能够紧贴坐垫，入坐稍久，身体要向左边歪斜；只要你自己觉得歪斜，慢慢改正，也没有妨碍。

倘若老年人连单盘膝也做不到，也可以把两脚盘在两小腿下面，这叫"自然盘膝"。不过两膝盖都落了空，更容易歪斜，应随时注意改正。另外，两腿有毛病的人，连向下盘也做不到，也可把两脚垂下平坐，但须把左脚跟靠在右脚背上，叫做"四肢团结"，或两脚底平放地面也可，但腿与脚掌要保持 90 度直角，这叫做"端坐式"。

初学盘腿时，入坐时间略久，必感觉两脚麻木。此时，可以徐徐放开，等到不麻时再盘，或就此起身徐行，等到第二次再坐，都可以。

（二）两手怎样安放：两手臂应该宽松，丝毫不可着力，把右手背放在左手掌上面，轻轻贴近小腹脐前部。但如在平坐时，也可以将两手放在两大腿上面，掌心向下，自然的放平。

（三）头颈、面孔、眼睛、嘴巴：头颈要平直，面孔朝前，眼睛微闭，嘴巴也要闭合，不可张开，舌头抵住上腭。

（四）卧式：上文说到的行、住、坐、卧，是人们举止的四种威仪，都可以用习静的功夫。当然，行时习静为最难，住时也不容易，非到功夫很深时做不到。坐时行功最合标准，所以把它作为主要的练习方法。卧时虽易致昏沉，然在不便坐或不能坐时，就不妨以卧式来代替。

卧式如人们睡卧一样，有仰卧、侧卧两种。仰卧姿势与平常仰卧一样，叫"仰卧式"，但应将头肩等部略垫高到自己觉得最舒服的程度。耳、目、口、鼻等姿势的要求同前述。

至于侧卧，虽然左右都可，但以作者的研究，当以右侧卧为宜。因左侧卧，使心脏受压迫，不是顶好；右侧卧时对耳、目、口、鼻等姿势的要求也同前述，但头及上身须略前俯，上面的腿应比下面的腿稍弯曲些，使之达到最舒适的程度，自膝盖以上的大腿叠于下面的腿上，膝盖以下的小腿和脚就很自然地贴放于下面小腿和脚的后面。下面的腿自然伸出，微微弯曲，上面的手也自然地伸出，掌心向下，轻轻放于髋关节上面。下面的手把掌心向

上，自然伸开，放于头畔枕上，距离头部少许，离头远近可依是否觉得顶舒适为准。这个卧法叫"侧卧式"。在功夫上有个名字，叫做"狮子王卧法"。

精神的集中

静坐的时候，要把精神集中在小腹部(即脐下约一寸三分的部位，称"下丹田")。初学的人，对这种工夫，极难下手。人们的妄念一起一灭，没有一秒钟停止，所以说妄念如"意马心猿"，最不容易调伏。静坐的最后工夫，就是要能调伏这些胡思乱想的妄念。妄念一旦消除，就能够出现一种无念境界。那么怎样下手呢?应该在平常行动和做事的时候，时刻当心，不要乱想。

静坐的时候，把一切事物放下，拿全副精神集中在小腹；如果妄念又起，就再放下。这样反复练习，久而久之，妄念自然会逐渐减少，逐渐达到无念的境界，这是最上乘的方法。

如初学者觉得这种定力的根基不够，可以轻闭两眼至微露一线之光，这叫做"目若垂帘"，垂帘时可目观鼻准，叫做"视鼻端白"。静静地自然以鼻呼吸，以至不闻不觉。口必须自然闭合，当口津多时，可缓缓分小口咽下。最要紧的仍在自然的意守下丹田，其方法亦如上述，这样可以得到不少的帮助。

还有一种方法，就是仍将两眼轻轻闭合，而用"数息"的方法。一呼一吸叫做"一息"。从一数到十，周而复始，使精神自然集中，这叫做"心息相依"。其他姿势亦如前述，而最重要的，仍在于"意守下丹田"。这种方法，也有很大的帮助。

此外，还有一句最紧要的话，就是要请读者记住下一原则：因为这几种方法，都是最妥善安全的方法，可以没有流弊，所以读者但择哪一种方法在实地练习时经常觉得最舒服者，就是那一种方法对他最为合宜。

初学静坐的人，常常说："我没有学习静坐的时候，妄念倒还少，一入坐后，妄念反而格外多，不知是什么缘故?"这实在是一种误解。要知道，人的妄念本来随时都能有，平时因和外面环境接触，把注意力份散了，故不觉得多；习静以后，精神集中于内部，才觉得妄念忽起忽灭，不可捉摸，这是一种初步的自我感觉。能够从这下手，返观自心，追索妄念是怎样生起来的，练习久了，它自然渐渐会减少，不必怕它。

初学的人，又有两种现象：一是散乱，没有法子把情绪安定下来；一是昏沉，时时在要打瞌睡。大概初学的人，起先都是容易散乱，无法收敛，练习的时日稍久，妄念减少，就容易出现昏沉，这是学静坐者的通病，不必奇怪。治散乱的毛病，应该把一切念头完全放下，空空洞洞，什么也没有，专一注意在小腹中间，自然能够徐徐安定。治昏沉的毛病，应该把念头提起，一心注意在鼻头尖端，把精神振作起来。一般说来，人们因为白天劳累的缘故，夜里入坐，就容易昏沉，早起入坐，因为夜里睡眠已足，就不至于昏沉了。

呼吸的练习

上面说到人们生命的维持需要呼吸，呼吸习静法就是对准呼吸下手，故呼吸的练习很重要，应该详细谈谈。

一般人的呼吸往往短而浅，不能尽肺部张缩的力量，因此也不能充分吸入氧气吐出炭酸气，以致血液不清，易致疾病。这里举出练习方法如下。

(一)呼吸气息的出入，应该极轻极细，连自己的耳朵也听不到出入的声音。

(二)气息应该慢慢地加长，使它达到小腹，但要完全自然，不可用力。耐心练习，久后就能够达到调息的目的。

(三)人们胸中，在肺的下部，胃的上面，有横膈膜(也叫做膈肌)。开始练习呼吸的人，

往往觉得胸中气闷，这是因为没有推动膈肌的缘故。推动的方法，是在吸气时候从鼻中徐徐吸进新鲜空气，使肺底舒张，膈肌下降，呼气的时候，吐出浊气；下腹部收缩，使膈肌向上升，这样一上一下地运动会使膈肌灵活，于是觉得胸部空松，就不气闷了。

（四）腹中的大小肠，最为柔软，血液容易到此滞留，呼吸的气，逐渐深长，达到小腹，腹部就有弹力，能够把滞留在腹腔内的瘀血疏通出去，达于四肢。

（五）呼吸的气，必须从鼻腔出入，不可用口。为什么呢？因为鼻子是专司呼吸的器官，鼻孔里有鼻毛，可以阻止灰尘和微生物进入呼吸道。倘呼吸的时候，把嘴张开，一则妨碍鼻子的功能，二则灰尘和微生物容易入口，发生疾病。所以不但静坐时候要闭口，在日常活动时，也以闭口为宜。

治病与防病的功效

这个方法，对于治病防病的功效是说不尽的。大凡慢性的内症，药物所不能治疗的，此法可能奏效。如今不说空话，举出实例：如我本人，少年患严重的肺病，没有方药可以医治，就用这法，根本治好。我在1914年写成“因是子静坐法”，出版以后，销行数十万册，其中直接间接依照我的方法治好痼疾的人，不知有多少，大概我都不认识他们，然而与我通信讨论的人极多，可惜从前因为俗务繁忙，不能把问答的信件一一录下，甚觉可惜。

我现在虽然已经83岁了，尚能耳聪目明，手轻脚健，终年没有疾病。近数年来，也很少伤风感冒，碰到气候突变或阴雨潮湿的时候亦无不快之感，这是我本身对呼吸习静治病防病的体验。

动与静应兼修

古时之养生法，本有外功与内功两种。外功着重身体的运动，例如八段锦、太极拳等都是；如专门呼吸习静，不使身体活动是会有偏差的，所以必须兼习外功。外功以八段锦最简单，太极拳比较复杂，如果没有功夫去学，每天做广播操也可。内功有许多种类，然总离不了呼吸习静，因为呼吸习静是内功的基础。

我从前所写的静坐法，未曾提及外功，是一个缺点。我练习太极拳二十余年，近来仔细体验，知道它对呼吸习静大有帮助，所以动与静兼修，不可偏废。单修外功，不修内功，也不宜。

慧　莲　功

陈林峰

简　介

慧莲功是陈林峰先生改创的佛家大乘功法。其中运用最多的主要是佛教净土宗的念佛法门和观想法门以及密宗的身（手印）、口（咒语）、意（观想）三密修法，所以可说慧莲功是相当纯一的佛家气功。这里选入大乘功法和合气法两种。

大乘功法

（一）功法说明

大乘功法是一种世间气功通向出世间气功的修练方法，能持之以恒加以修练，它能获得正果，觉悟圆满。

修练大乘功，是根据不同的练功形式，因人而施。以“戒、定、慧”为纲，从“信、愿、行”下手，用“念佛”、“观想”和“三密加持”等方法修持，习定生慧，直达大乘境界。解脱烦恼，通大自在。

(二)习定修慧

世界上万事万物的演化哲理深奥无穷，然亦非有不解之迷惘，如能虚心刻苦，心强志坚地钻研，终会发现其奥妙所在。倘若同时对智力和定力加以培养与锻炼，必将转苦闷为安乐，变消极为积极，扶正祛邪，获取正果，为造福整个人类作贡献。

佛学是一门深奥的圆满科学，对于宇宙间所出现的一切及其演变广无不包，细无不举。它的教理是苦、集、灭、道，称之为"四谛"(即四大真理)。它的行持法则是"戒、定、慧"三学。所以学气功的人，如果能由浅入深，结合学习佛学知识，从转迷为觉的根本上着手，结合实践，严守戒律，止恶行善，上探求，下赐予，身行与心愿牢牢结合，弄通"常乐我静"这四德的真理，便能逐步感受到真正无烦恼的气功境界，从而洞开智慧。所以说，佛法气功是修身生慧圆摄一切的真功大法。

习定练功的实践告诉我们，该功能使自己散乱的心念逐步归于凝定。心定则气和，气和则血顺。这样不但可以祛病健身，而且能除去主观上的迷妄，获得彻底的安乐。

静坐是学练气功者最基本的修养法。这一阶段的特点是：不观而观，心即非心，言语道断，灵光独耀。要想达到正念常驻不变，无一切疑惑，只有靠自己在闲静之处认真细微地观想，久而久之，心与佛合，制伏烦恼，自能悟取许许多多的智慧。此时，一切事物均清晰可辨，便可谓已达到高层的气功态，即得上乘功夫。

不过，修心练功之人在行持中，一须深信不惑；二须专精有恒；三须常与自己的不良习气斗争。具备此三项条件，修练定能成功。

宇宙间的事事物物，无非都是因缘的结合。虽然有时幻像清晰，却时隐时现，本无实性。我们的肉体，不论有多强壮，终有变坏的一天。因此，有智慧的人，必须通过修练，来破除身心的束缚，转执迷为觉悟，化烦恼为智慧。修练佛家气功，正是解决人们生命自控的重要手段。修定之时，必须明确"戒"和"慧"的因缘化生机理，由戒生定，无烦恼方能大定。因此，修练者务须思想清净、坚守戒律，以治"贪欲"、"嗔恨"和"不明哲理"这三毒烦恼，制止"杀"、"盗"、"淫"等一切劣行意念。此乃修定的基础。

《顿悟入道要门》有段对话：

问：夫修根本，何以修法？

答：坐禅。禅定即得。

问：《禅门经》中云：求佛圣智，要即禅定。若无禅定，念想喧动，坏其善根，何以解之？

答：妄念不生为禅，坐见本性为定。

本性者，是由于人不识真理而产生烦恼。定者即是真心离妄念，八风不能动(注：八风即八法。此风能煽动世间之所爱。所谓八风者是：一利、二衰、三毁、四誉、五称、六讥、七苦、八乐。若得这样的"定"者，即便是凡夫，也能入佛位。唐圭峰大师说：真性，就应该象明镜一样，一尘不染。凡圣无差。禅则由浅入深，层次悬殊有别。有人带着私心杂念，好高骛远而修练的，属外道功；确信因果关系，也带着个人的好恶而修练，是凡夫功；领会"众生的身心为无常之体"而修者，是小乘功；领会并信仰"众生空无，事物空无"而修者是大乘功；若顿悟自心本来清净、智性高洁、原无烦恼，此心即佛，是最上乘功。

(三)练功方法与步骤

气功界诸功有深浅之别。在世间气功法、出世间气功法和出世间的无上气功法中，唯出世间的无上气功法为上乘功法。本功即为此类功法。修持本功不拘时间、地点，凡行、住、坐、卧均可修练。

我们平时的心念，总是迷妄纷飞，顷刻千里，一般很难制伏。所以练功修心的人，苦于无从下手，任其驰骋，无法制止，颇觉痛禁。

通过修练本功法，可以有效渡引修练者修心定念，达开悟生慧之上乘境界。

三调

1. 调身:即调整好身体的姿势,采用结跏趺坐(双盘、单盘或自然盘均可),两手合掌于胸前,手指、手掌对应合拢或结手印。正坐平稳,全身放松,闭目入静。

双盘姿势:将左脚扳在右腿上,再将右脚扳在左腿上,两腿交叉,脚心向上,并合掌。

单盘姿势:将右脚扳在左腿根部,左脚压在右股下。

自然姿势:自然散盘,以舒适为度。

如有特殊情况,不能盘坐,可随意取站、坐、卧等姿势进行。

2. 调息:即调整呼吸。一般采取自然呼吸,做到"似有者尚有有,似无者未真无"使自己处于忘息之中亦可通过全身84000个毛孔呼吸。

3. 调心:即调伏妄心,令心明净。以观想、念音声、结手印等方法为手段,排除杂念,专心于一境。

步骤

1. 凝心:即住心于一境。练功者以观想佛、太阳、山河、花木、光电等图像或内视小腹和数字等方法,专心凝神,定住一个境界。

2. 制心:即令心不散,把散乱的心及一切惑境制住。同时回光返照,内视看清自己的身体。

3. 体真:即令体本空,无我无念,无念无形,地、水、火、风四大皆空,还本来之清静空寂。

4. 随缘:即寂中生悟,万相洞明,随心所欲,洞明宇宙,不为空所惑乱。

5. 分别:空有不离:"二边"(二边包括"有边"和"无边"。本名意为:对世间一切事物,都不能认为它"有边"或"无边"),静动本无相貌,谓之"分别"。言语道断,心行处灭,觉悟圆满,达到至高无上的气功境界。

收功

洗髓观想,使气能回到众生原有之天真,而通净土。收功(出定)时,意念把气从全身84000个毛孔放出数次。

气放出后,轻轻摇晃身体,活动两臂,两手掌互相摩擦发热,再按摩两脚,然后缓缓起立,观想结手印。方法是:两手自两侧举过头顶,慢慢合掌于胸前。左手五指包住右手五指,右手食指尖轻触于左手食指第一节间,两大拇指左在外,右在内,重叠成十字(如图),拱手齐眉,默念"唵、阿、吽"三字,然后轻轻放下,交叉于小腹部,并内视小腹中心三分钟。同时意想真气从十方穿过全身所有毛孔,经过内脏器官及脊柱等,一直流到小腹中心。达到收功圆满。

全身放松,两脚平行站立与肩同宽,目视太空(闭目也可),两手慢慢举过头顶,意念想着宇宙真气象大悲甘露水一样贯入全身,通过不停地冲洗,把病气杂念排入地下,真气内存。再结一次手印。收功。



(四)念念觉

所谓念念觉,是指刹那间获得觉悟之功夫。气功修练最易下手、最为稳妥,而且是能收敛制伏万念的方法,是佛法中的净土法门。它是以至深至诚来执持一名"阿弥陀佛"的名号为纲。下手简易,随时念起就行,便于任何人学练。能深能浅,能圆满并通过一切气功法门。

若能至诚恳切,一心念佛,即使妄想纷飞,念念之中念念觉,久久成熟,杂念妄想在

不知不觉中自然化解消失。这样便能定中生慧，进入自在气功态。此即所谓“清珠下于浊水，浊水不得不清，佛号投于乱心，乱心不得不佛。”

气功法门种类虽多，但其要无二，每日习禅净念，弄通明理最快。静想全靠自己努力。纯净心并具佛力，二者兼有，是事物转化的最好契机。只要修持者身心坦然、产生真正的信愿，终生坚持下去，唯佛是念，则念极情忘，念即无念，彻底原现。学佛法门，应以“信、愿、行”三法为宗，求正道之心为根本，统收眼、耳、鼻、舌、身、意六根，净念相继。以此种念心自心做佛，是练气功者得道的最重要的功夫。同时也应注意：

(1)对一切众生，自觉自愿去扶助；

(2)对无穷无尽的烦恼，自觉自愿与其断绝；

(3)对无量法门，自觉自愿去习练专修；

(4)对无上佛道自愿皈依，禅净密律自觉奉行，定能德通法界之道。

上面所说，即“四弘誓愿”。如能常常想念不离自心，就会心与佛合，心与道合。如此修练，身心必入圣流，得金刚不坏之身，即佛身——般若智慧身了。

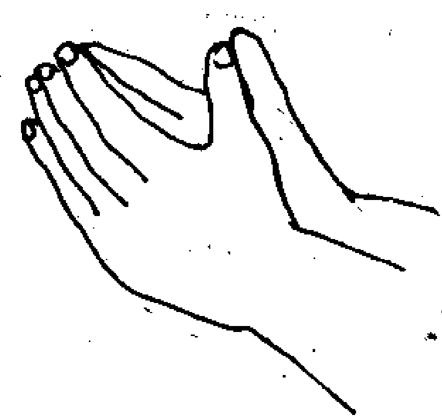
定中生慧

端坐平稳，合掌于胸前，闭目。

全身放松，调气、定心，开始练功。先以至诚恳切心情默念“南(那)无(么)阿弥陀佛”音声，字句须清楚分明。意念耳闻佛的音声由远而近向自己靠拢，眼睛看着阿弥陀佛坐在金光闪闪的莲花上；或观想山河大地、花草树木及各种光电等。作此观想时，必须坚固，定住一个境界，令心不散，如眼所见，若成未成，无实性相，如梦如幻，亦假亦真；又如水中月影，镜中百相，非纵非横，不可思议。如此，则能成就念佛之效果，真是：

静坐观佛结跏趺，端坐莲台宝池中；
毫相分明随念见，金容映现于心符。
事如梦幻如空寂，理到圆融非有无；
定中生慧明本性，佛心他心本我心。

结手印收功(如图)



念佛方法有以下五种：

一者，平声缓念“南无阿弥陀佛，念此声可除乱意。

二者，上平声念佛，妙演清音可通有缘。

三者，盘旋如奏乐，非急非缓念，清雅和谐。

四者，用力吟诵，自缓至急，业障可渐摧灭。

五者，高声急速吟诵“阿弥陀佛”，可令入深禅。

念佛时唯以大众共修最易得益。个人独处念佛可听录音助之(大乘功极乐语音)。念佛时意念观想身在莲花之上，易收一心不乱之效。五种念佛音声源自西方极乐世界的法音宣扰，不管是闲是忙，是动是静，是苦是乐，是忧是喜，只靠着一句佛号，一切境缘(注：境缘是指心所“生”出的一切境界)均无法动摇。也许有时会自觉疲乏，或是贪瞋迷妄之心出现，那你就应振作起来，念动佛号，就象得到倚天长剑一样，威逼一切烦恼魔军使之逃之夭夭。又好似燃起红炉猛火，把无休止的迷妄之情，焚烧得一干二净。虽然身处各种烦恼之乡，此时亦会觉得自己坐在莲花国里。对于我们练功人来讲，重要的是，只有放下个人的一切杂念，借助于念佛的方法，作为修练手段，从有念到无念，才能开悟成佛。

所以练功之人，必须从思想意识和心灵

上着手，每时每刻严格要求自己，廉洁奉公，忘我为怀，严格按照佛的慈悲喜舍的精神去修行，才能练成真功，得金刚不坏之身——佛。

太阳归一

1. 全身放松，双盘合掌，端坐闭目，调气定心。亦可根据自身的体质状况采用不同盘坐姿势。

2. 心里默念并观想太阳，意念耳闻太阳的声音由远而近，想象着鲜红的太阳就在头顶上空。此时身、口意合一，静定功生，自会感到太阳当空而现，慧光注照十方，融暖我心。

3. 制服太阳。用强烈的念力，想着太阳向我靠拢。意念太阳由一个变二个，二个变四个，四个变八个……直至成无数个。可结合合气法中转圈的方法控制太阳；也可以把太阳观想在任何地方，由大变小，由近变远。经过反复调心，承上启下，把宇宙变成无数太阳的组合。

4. 无数太阳从我全身 84000 个毛孔中进进出出，然后观想太阳由无数个变成一个，与宇宙同大，相合归一。同时我随心而熔，化在太阳宇宙中，达到天人归一。

流。通过念音，功德利益源源自生，离五浊烦恼，除五苦，断五尽，截五趣，净五眼，成五力，遂得菩提，具五解脱，成就五分法身，使功德强胜无比。

念佛音声，贵在一心不乱，无间断，无杂念。并不是非得快念、多念为好。宜不缓不急，密密念佛，使心中佛号清清楚楚。穿衣吃饭，行、住、坐、卧、一句洪名，绵密不断，犹如呼吸相似，既不散乱，又不沉没。这样念佛，可谓世上能一心精进者也。现在以纯行善业来学的人，不知悟其道，虽终日念佛忏悔发愿，但仍距西方很遥远，向往净土，化身于莲花国中当然也难以实现。原因无它，只因爱情姻缘和情妄的绳索牢牢拴着之故也。如果不为在大千世界之恩爱所烦。

5. 体察我即太阳，太阳即宇宙，达到无我无太阳的气功境界。

6. 结手印，默念“唵、阿、吽”三字三遍，然后两手交叉于小腹前 3 分钟，慢慢立起。

7. 目视太空，两脚平行站立，与肩同宽，两手慢慢举过头顶，观想宇宙真气象大悲甘露水一样贯注全身。通过川流不息地冲洗，把病气、杂念全部排入地下，真气内存。再结一次手印，收功。

莲花盛开

1. 全身放松入静，调气定心，面带微笑，端坐平稳，闭目。

2. 凝心观想，仔细体察，空中一朵盛开的莲花展现眼前。

3. 观想莲花由远而近，缓缓飘来，金光灿灿，清香阵阵，顷刻十方。此时我心与花相合，坐在莲花上。同时回光返照，辨清自己的本来面目，意求无上之心，愿得无上智慧，弄清无生无灭之理，登上无上菩提，达到身心逍遥自在，明心见性，同时可游察十方，坐听妙法，继而与天地同体……。久而久之，便进入高层的气功境界，收功。

诗云：

意存莲花心至诚，大千世界在腹中；
了知过去未来事，随心所欲显神通。
内外求法定中明，智慧能量法中生；
上乘功法贵悟性，身来身去法界身。

合　气　法

（一）功法说明

合气法的 1000 圈，奥妙莫测，包含着内外求法的修练。以佛心、他心是我心，以小腹为中心划圆圈，构成了宇宙人生间的一个数字坐标，打破并超出了所谓大小周天的范围，以独特的方式使全身千万毛孔及内脏器官、节柱与宇宙气息自在流注。从而回光反照，达到祛病延年，与宇宙同体，端坐莲花之中之目的。

（二）练功方法与步骤

预备姿势

1. 两脚平行与肩同宽，两手自然下垂，各部大小关节不曲不直，保持滑利平衡，全身放松闭目。

2. 以百会穴和会阴穴为中心，等分左右两半身，进行平圆转圈。

内外运行

1. 气由小腹中心开始，先左半身逆时针平圆转动，逐渐由小到大，圆圈的右边不过中线，左边逐渐推至无限远，共转49圈。要轻轻地划，慢慢地转，随时体察气在体内运行的感觉。并通过各个关节去观想，内视。

与宇宙之气相通后，再由大到小顺时针平转49圈，通过内视小腹中心，把气收回到小腹中心。

2. 气由小腹中心开始向右半身逆时针平圆转动，逐渐由小到大，圆圈的左边不过中线，右边逐渐推至无限远，共划49圈，要轻轻地划，慢慢地转，并注意体察气在体内运行的感觉，通过各个关节去内视观想。

与宇宙之气相通后，再由大到小顺时针方向平转49圈，通过内视，把气收回到小腹中心。

3. 以百会穴和会阴穴为中心，等分前后两半身，进行平圆转圈，内侧为前，外侧为后。

（1）气由小腹中心开始，向前作前半身逆时针平圆转动，由小到大转49圈，圆圈后边不过中心，前边逐渐推至无限远。

与宇宙之气相通后，再由大到小顺时针转49圈，通过内视，把气收回到小腹中心。转动要求、观想与体察同前。

（2）气由小腹中心开始向后作后半身逆时针平圆转动，由小到大，共转49圈。圆圈前边不过中心，后边逐渐推至无限远。

与宇宙之气相通后，再由大到小顺时针转49圈。通过内视，把气收回到小腹中心。转圈要求、观想与体察同前。

4. 以百会穴和会阴穴为中心，等分左右两半身，进行立圆转圈。

先由小到大逆时针立圆转49圈。然后再由大到小顺时针立圆转49圈。

方法、步骤及要求与平圆转圈相同。

5. 以百会穴和会阴穴为中心，等分前后两半身，进行立圆转圈。

先从前半身开始，然后再进行后半身的划圈，先由小到大逆时针立圆转49圈，然后再由大到小顺时针立转49圈。

划圆要轻要慢，要体察内视。体察气在体内运行的感觉。气由小腹中心出，最后收回到小腹中心。

6. 将人体之气贯穿全身与宇宙之气共同运转。目的是通过轻柔缓慢的转动，达到人在气中，气在人中，与宇宙同体，端坐莲台，逍遥自在。最后通过气息进行回光返照，看清自己的本来面目。

转动方法

先由小到大逆时针转108圈，再由大到小顺时针转108圈。平转立转均可。将气息逐渐收回，透过全身毛孔，向手指、手腕、腰胯、膝盖、脊椎等大小关节和内脏走动。最后收回到小腹中心。

收功

两手合掌置胸前，结手印。左手中指、无名指、小指包右手中指、无名指、小指，右手的食指端顶在左手食指的第一节上、大拇指交叉（左拇指在外、右拇指在内），并默念"唵（ōm或ǎn）啊（ān或ē）、吽（hūm或hōng）"三字三遍。然后双手交叉于小腹前，内视小腹中心三分钟。

将气息从四面八方收回到小腹内，藏在小腹中心，目凝于中，耳闻于内，念念归一，达到收功圆满。

两脚与肩同宽，全身放松，目视太空，两臂慢慢地由两侧举过头顶，意想宇宙甘露之气象泉水一样冲过两臂与全身，缓缓洗髓，注入地下。然后再次结手印收功。

（三）练功体察

1. 练功中应注意体察内外气运行中出现的酸、麻、胀、痛、跳以及全身舒适、心情愉快等良性感觉。

2. 练功中或练功后有时能看到亦幻亦真的图象，如日月星辰、山河大海、花草树木、人物数字等特瑞相。

3. 有人会激发出内视、透视、遥视、遥听等特异功能。

能看清自己或他人的脏腑骨架；或突然感知自己或他人的情况；因人而异地听到种种声音；感知光、波、电等宇宙信息。

4. 体察人在气中，气在人中的忘我气功态。好象宇宙的层层光团已把我围住，与宇宙同体，逍遥自在。

5. 体察病气、杂念通过转圈从身中排出，真气驻存，精力充沛，神气清爽，四肢灵活敏捷，饮食减少或增加。冬不怕冷，夏不畏寒，四季无异。

（四）修练提要

1. 全身放松，排除杂念，心情舒畅，动静结合，虚实体真。

2. 根据自身素质不同，可睁眼或闭目划圈。头脑要始终保持清醒。

3. 转圈时，气随意行，意随气走，病气排出，真气贮存。

4. 气运行时不过中心线。应虚实分明，细心体察并内视。

5. 收功一定要洗髓，把身中一切杂念排出，达到收功圆满。

6. 合气法总圈数为 $49\times16+108\times2=1000$ 圈。时间一般为 45 分钟。如练功时间有限，可缩短成 $21\times16+49\times2$，时间为 15 分钟。

严新气功选

严新

简　介

严新气功是近年来极为轰动、流行极广的气功，其功法在实践中常见奇效。从渊源看，严新博采众长，吸收道、佛、儒医各家功法的精华，并对古代功法努力作出科学论证，对气功的发展作出了贡献。但细察严新气功，主要还是佛家气功。比如，严新功法较多运用观想或瞑想，观想心脏似一团火、一口钟、一朵莲花，或想自己七岁前的形象，自己最健康的形象，男性想美好的女性形象，女性想健美的男性形象等等，这种观想即是佛教密宗和净土宗惯用的方法，可见，把严新气功归入佛家气功是大体适合的。这里入选几种功法选自内部资料《严新功法》和李伦编著的《严新气功现象》

静坐法

（一）基本姿势

静坐时要宽松腰带，伸直腰部，背不要靠椅子，百会穴朝上，头要直，下颌内收一点。腰、颈椎放松伸直，这样督脉在背脊中间容易畅通，三关易通。平时保持这种姿势能纠正腰椎、颈椎骨质增生病症，因腰椎、颈椎部容易影响脊椎神经。人体背后的督脉、前面的任脉，是体内真气运行的主要通道。腰椎伸直，就可放松腰椎和骶椎，使督脉畅通。督脉主管人的阳气，一个人的精神好不好，阳气充足与否，精力旺盛与否，怕不怕冷等，与督脉是否畅通，关系非常密切。督脉畅通了，内脏功能得到加强，全身的健康状况可以好转。气功讲

三关，前面有三关，后面也有三关。尾椎这一部分叫尾骶关，又叫尾闾关；往上面一关是腰椎和胸椎，叫夹脊关，再上面上颈椎，叫玉枕关。这三关非常重要。老师父讲，练气功主要在于打通督脉。督脉通畅，任脉也就通畅。前面三关比较容易通过，后面三关通过比较困难。

人的腰椎、颈椎都有一定弯度，有正常的生理弧度，如果勾着腰坐，就把生理弧度有意无意加大了，腰椎就弯了。头仰着或过分低着，颈椎的弧度也加大了。这样颈椎、腰椎、骶椎和脊柱神经、马尾神经受到压迫，夹脊关就不容易通过，就是说，在一定程度上压迫着督脉，使督脉不畅通。这样，就不容易产生效益。人的脊柱神经是和大脑神经连在一起的，脊髓与脑髓是相通的。中医的观点，脑为髓之海。大脑下面的颈椎本来就有个弯曲度，平常仰着头，或睡觉时高枕无忧，颈椎的弯度就加大，神经受到一定的压迫，真气到了玉枕关就不容易通过，影响一些传导功能，接收信号就不理想。另外，由于督脉在一定程度上受到压迫，相关的肌肉也绷得比较紧，时间长了，就由疲劳到损伤，形成腰肌劳损，颈椎、腰椎和骶椎可能产生一些损伤性的骨质增生。所以要保持腰椎放松，腰就要伸直。要保持颈椎放松，头就要微微勾一点。这样，容易出现督脉效应。督脉一通畅，任脉也容易通畅。头微微低一点，任脉从人中下来到天突这一段距离也就相对的比较直了。腰椎是特殊的关，是三关中的重要关口，腰椎松是松的关键。但腰直又不能挺胸，而是胸要内含。两肩放松不要用力，形成含胸拔背姿势。肩、肘微微下垂，这是有一定生理学和医学道理的。

手的姿势是，双手要轻轻挨着，上下重叠，男子左手在上面，女子右手在上面，掌心向上，双手置于小腹部位，双手相互重叠时可留一点缝，素质好的人可以留一寸距离。掌心也可以向小腹，男子左手在外，右手在里，两手合谷穴交叉，轻轻半握掌。或则是两手大拇指轻轻接触。两手合十式，放在胸前或胸下一点。两手抱球式，十指指端相接，轻轻地不要用力，放在胸前或腹前。两手为什么要相交呢？研究气功的自然科学工作者发现人身有磁场，人类生物电也有磁场，带磁性。人身上的磁性也有南北极，左右手是人身上的南北极，两手挨着，或相交或隔一定距离，或其它姿势，或日有个相对应的姿势，它就可能产生比较明显的磁效应，吸引的效应，它有利于保护自己的磁场，可能进一步加强自身磁场效应。加强自己的磁场。从气功角度讲，有利于保护真气在体内运行而不致耗散。人的十指内侧，末梢内侧的磁场比较强，接近的时候会更强。为什么男性左手在上边，女性右手在上边？因为中医和气功讲究男女之分，讲阴阳。男女的气血，左右不同。磁场的强弱，左右也不同。两手为什么要放在小腹部位，因为小腹部能产生一些特殊物质，如内啡呔，它有麻醉作用。丹田练的丹是高能量物质。两手放在腹部容易意守，从而易于清除杂念，容易入静。人出生后，肚脐跟母体的胎盘断离，在这个部位，气最不容易通过，因此，手放能小腹有利气通任脉。

眼睛要稍稍向下顺着鼻尖往下看，看到心脏转到小腹，也可以闭上眼睛，但以半睁半闭为好。口唇微微闭着，上下牙齿留一点缝，舌头要微微上翘。因为嘴唇与脾胃有联系，牙齿与肾有联系。如果你心脏有病，比较重，建议你舌头稍用点力伸直，轻轻顶着下牙根。高血压和身体比较肥胖的人，要将舌头摆在中间，上下不要接触口腔，这也放松大脑。体弱的人，舌头不能摆在中间。有过神经类型疾病的人，心情不好的人，在练功时舌头要微微向下边勾卷一些，在练功时舌尖要舐着舌下筋，叫舌下气带。"舌为心之苗"，舌头与人的心脏关系极为密切。练功主要在调心。中医和气功的理论，把舌归属于心的一个附属器官，认为舌与心脏有直接的经脉相连，在一定程度上，舌反映了心的某些功能。而心呢？中医和

气功认为它是一个功能单位，不能单纯的看作是解剖学上的心脏，是一个总体名称，它在一定程度上，包含了人的大脑的某些功能。中医，气功讲究舌的姿势，就是注意了舌有利于调整大脑的某些功能。舌头微微上翘，是气功产生金津玉液的一个动作。气功状态下的唾液，与一般唾液不同。研究发现气功状态下的唾液，蛋白质、维生素和溶菌酶都增多了，既带抗菌素，又带有很高的营养成份，这是一般的唾液没有的或很少有的。从这个角度讲，练功的人不容易得病。如果你这样做了，口腔内就会产生唾液，好象吃了粒酸葡萄。唾液要存在口腔内，鼓漱数十次，然后慢慢地吞下去。想减肥，又没有低血压的人，舌头摆在口腔中间，容易排除水分，容易下降体重。低血压的人不要这样做，因为它容易下降血压。眼睛为什么要看自己的鼻尖?气功讲究搭鹊桥，气走到鼻腔和口腔中间有空气等障碍，为了让气通过就要搭鹊桥。将意念调动到这个部位来，看着鼻尖，就是将注意力集中到鹊桥周围，有利于气通过鼻梁、口腔、咽喉、丹田到会阴，有利于气通。眼睛微微向下看着自己的鼻尖，最好留一点缝，因为强光线容易干扰人的注意力。有意识看着自己的鼻尖，有利于入静。眼睛完全闭上也可以，但脑袋有病，头部有病变的人容易睡觉。

（二）调整意念

调整气功意念，要注意下意识，那就是思想微微注意一种状态。可以把意识分一部分想着你的心。怎么想呢？大家微微想着自己的心脏，好象有一团火，心属火，根据老师父的经验，这样意守心脏好似火，容易产生气功信息效应。似想非想，想不出来也没有关系，先这么想一会，大约十分钟左右。如果身体好，想开发自己的功能等等，就想着心脏好象一个红色灯泡或金黄色灯泡，发射着很强的红光或金光。想几分钟后，慢慢地想到正中间，再从中间往下移，把这团火往下想，想到你放置双手的小腹里面去，将它稳定在小腹里边。再过一会，在你的意念中小腹这团火红光扩散，往上面发散，往上面射光、闪光。尽量想着这个光，把你的五脏六腑逐渐照得比较明显，你就有意识地用这个光来看你的内脏或经络等等。这样，有可能把你的内脏显像出来，或则看到自己内脏有病变或包块。

在意念法中，还有一种想法。就是在想着心脏里这团火，走到小腹后，光加强或声音加大了。想不出来没有关系，这是一种意念，只要这样想一下就行了。停止一会后，就把想着的这些东西慢慢的一分为二，一个变成两个，如一团火变成两团火，然后，经过两腿的骨头中间，到膝盖，到小腿，一直到两脚，两只脚就踩在灯泡上边。保持这个状态，如身上出现发热等感觉，不要怕，不要紧张。再过一会，能量慢慢加强，声音也慢慢加强，想着这些东西，沿着腿又上到会阴，上到脊骨里边，小腹里面。这些东西又加强了，亮度也大。你再加点意念，让这个光向上扩散、射光、闪光。尽量想着这个光由背脊骨照射到你的五脏六腑，照亮或震动着全身，保持着这个意念就行了。在想的同时，还要听，在想听过程中，会出现酸、麻、胀、痛、寒、凉、温、热、轻、重、缓、急种种反应。

（三）注意事项

1. 在练功过程中身体敏感的人，气比较强烈的人，或有某种病态的人，容易出现自发动功。如果出现了自发动功，不要害怕，它要动，就让它动，但不要追求自发动功，更不要自发大动。大动起来消耗精气大，小动没有关系。如果有人出现大动，就要睁开眼睛，如果闭上眼睛以后感到头昏脑胀，那就不要闭上，留一点缝。大动不止时，要深呼吸，调整姿势，两手分开以去掉磁场，拍拍头，并想着“静下来”、“放松”，这样就能由大动变成小动，由小动而停下来。大动不止时，不要紧张是非常重要的，越紧张越动。动有时也可以当作治病的过程。有人还会发出声音、甚至想大哭，都不要管它，不要害怕，不要控制它，一控制就难

受了。出现这种情况，要做深呼吸，不要闭上眼睛，慢慢就缓解下来了。如果身体摆幌旋转，动的比较凶，不要怕。如果你觉得太紧张，就睁开眼睛，作深呼吸。还可双手用力握拳，拳心向着膝盖、弓着腰用力压着膝盖，用力收缩肛门，睁大眼睛，看着地下。大动不止的人练功时可以躺着，想着脚下涌泉穴，采取良性刺激等等方法。

2. 低血压的人要注意呼吸，吸气时尽量深长，稍稍用力，呼气时有意识收缩肛门，避免出现休克。如果大汗淋漓，便有意识收缩肛门，深呼吸，同时睁开眼睛，按人中，旁人也可以轻轻捶他后背，让他吸新鲜空气。低血压的人，就把这团火移到小腹后，停十分钟左右，再把他上升，升到胸中正中中丹田，并且将它稳住。

3. 有高血压的人，一般练功不要意守脑袋，坐时两腿不要并拢，舌头摆在中间部位，尽量作深细长的呼吸。心脏病比较重的人，舌头稍用点力伸直，顶着下门牙根。总之，要意守适合于自己病情的恰当部位。

4. 老年人练功应注意自然呼吸，一定要深细长，这样比较好。入门要有意识地进行，有意识的意念，"有意练功、无意成功"。如你老想把内脏看得清楚，逐渐就会入静，入静得越深越好。达到高度入静，到迷迷糊糊的时候，就不要管它了。迷迷糊糊就会自然呼吸，内气就会在体内动。有意识地在睡觉前练，带功睡觉也是很好的，平时干任何事情前都可以这样做。不一定坐着，站着也可以做。腹部微微内收一些，保持腰椎、颈椎要直，两脚自然分开和肩同宽，并自然微曲。卧着也可以做，成卧佛姿式：把一手心放在耳朵下面，认真听手心劳宫穴。练功主要是体现气功状态，一、二分钟或者半分钟，闭一闭眼睛，想一想也算练功。老年人练功，夜间睡觉前重点练，胜过睡一觉。坐在椅子练功，两个膝盖尽量挨着，两脚也挨着；若不舒服就把脚向外蹬。膝盖挨着，是因为膝盖后侧有个血海穴，经研究发现，它是人身上一个磁性较强的穴位。如果能盘腿坐就盘，这样易出特殊效应；不能盘就平坐。盘坐或平坐均可采取半握拳或两手平放的姿势，放在膝部，手指接触膝盖，掌心要悬空。因为髌骨是后天生长起来的，它的磁性很强，手心也是磁性强的部位，这样容易产生磁效应。盘腿坐，下肢血流量减少，从而减轻心脏负担，相应增加内脏大脑供血量，大脑记忆力。

5. 气功主要是练里边，在静中求动。静中求动是练到气在体内动。不是一般人讲的练练动功，练练静功。动功比比划划是导引。通过比划的动作，让一些病态能够消除。气在一定部位动，包括自发动功，在一定时间后，还是要入静。

练功时心里难受，可将眼睛微闭，深呼吸，出长气，还可以将肩膀上下动一动，也可以运动胸部，作扩胸动作，加上象叹气那样发"唉嗨"声。若还难受，就想着大脚趾，想着病邪从那里排出去，这样很快就会好的。如果头晕得厉害，就将手指用力捏着。如果还不缓解，说明你身上有病，有反应，是在除病，不可害怕。可边捏着手指，边做深呼吸。如果还不行，就把舌头在口腔内上下左右搅动，或舌头用力顶牙齿或用力咬牙、提肛。如果眩晕、心跳不缓解，就用手指揉人中、眼球，太阳穴、深呼吸或捏内关穴。在情绪不好时，不要练自发动功；老年人不要单纯注重静功，即使入静，也要注意气在体内不断地流动，不然就会"坐化"。这是一个危险的信号。所以老年人练功不能老是坐在那里，什么都不想，一味静、静、静，而不注意体内气的流动，那就会给你带来相反的效果。这是没有控制好，只注意了练静功，没注重静中求动。应该是意静之中气在动，脑子里要想着气功，同时呼吸要均匀，不可勉强地深沉入静，不然容易出现血压下降或休克，甚至会血压突然升高而发生脑溢血。老年人练功，还要注意，意守头部，血压容易升高，意守脚，血压就容易下降。练功时还要

心平气和，始终要考虑你的常态，不可象青年人那样。当然一直练功的老年人也没有关系。如果你突然出现血压下降或休克了，切不要紧张，要用意念升压，很快就可以升上来。

6. 有精神分裂症病史、心情烦燥、多愁善感、有怨气或神经官能症的人，特别是年轻的女子，意念不要想一团火，要想心脏好象是朵含苞待放在水中莲花，你坐在上面，或者是坐在大海边、大树林或鲜花丛中等。这朵莲花，开放得红润润和水灵灵的。有精神病史的人或得过精神分裂症的人，要想置身海边或花丛之中，把自己的图像放到海边及花海里，或是把你想的心脏那团火，想到海面上去，让火转到水面一样。那么就有利于纠正你以前精神分裂症的某些原因，或有助于你的病情好转、有利于控制或消除你的精神病变。

7. 如果家里有重病的亲人，可以想着心脏里边好象有一口铁锅，锅里有水，盖着锅盖，下面烧着大火，上面冒着水蒸气，越冒越远，透过你的身体，慢慢冒到你家病人那里。蒸气是怎样传走的，传到没传到，不要去想，一般的病也不要这样想，是对病很重的人才这样想。

8. 对时间、方向、地点的选择，不论你感到舒服的和最不舒服的地方，都要选择它去练功。姿势可以盘腿静坐，一般全盘双足脚心朝上，效果最好。时间没有限制，可以练几分钟或半个时辰，体现状态；如果要加深入静，可选择阴阳交替的时间或是二十四节气练功。

9. 感觉身体出现酸、麻、胀、痛、寒、凉、温、热、轻、重、缓、急种种反应时，感觉发酸是在解除疲劳；发麻是在疏通经络；嗅到香味等是在调整神经嗅觉等功能；发胀是在排湿气；痛是在攻病灶；发寒冷是在解毒气、排火；发热出汗是在解寒毒等，不必要紧张害怕。

10. 练功出现骨节发烫，像火在烧，不要脱衣服，这常常是要出现特殊气功功能。练功中感到身体下坠，常常也是在解病。下坠过于严重时，可有意进行深呼吸，意念转到前额即印堂、天目穴位。身体感上飘旋转，常常是治疗脑部病态；若过于严重时，可以睁眼、咳嗽，意念涌泉。练功时影子飘出去，不要远去，远了就要拉回来，要想自己还坐在这里。有了痒的感觉，不要去抓搔。出现恶心要吐时，想着做饭的焦糊味，拍拍胸膛，吐后就舒畅了，身体也就好受了，清醒了。

如出现心跳加快，心痛，说明新陈代谢加强或某部位供血量多了。就深呼吸，用力踩地，双脚大趾头或五个脚趾用力抓地，就可缓解。有人出现发热出汗，不要脱衣服，如反应太大，就睁开眼，深呼吸，拍拍头，揉揉人中和眼球。总之不要害怕，不要紧张，也不能去追求这些效应或感觉。

如果你发现自己有某些特殊气功功能或者希望自己出现这些功能，就想心脏部位有一口大钟（寺庙里的大钟）悬吊着，钟里吊着一个象菠萝样子的槌，可以震动，发出很强的轰隆声音。想几分钟后，慢慢想到身正中间，再从中间往下移，把大钟（或灯泡、荷花等）往小腹部位里边移，移进去就停留在小腹里边。

气功特殊功能训练后，如果看到自己内脏有病变，不要背包袱，有可能看错了，或者看到的是别人的。如果看到其它动物、植物的图像，也不要紧张，可能你吃的东西在胃肠中，有动物、植物的残留信息，被你吸收了。利用这个方法微微观察着你的内脏就可以了。

假如你有特殊病变，请你想一下，左前方放了很多只小老鼠。如碰到你自己不能解释的怪现象，请想象自己坐在一朵莲花上。如在治病中有过敏现象，或注射青链霉素或磺胺药有过敏史，请想你家里窗台（阳台）上放着一盆菜油（植物油）。如过去有心脏病，请想一下人参。如肝脏有毛病，请想一下蘑菇。如胃肠有毛病，请想一下广柑、橙子。如胆囊有毛病，包括胆结石等等，请想一下以前听过的雷声。如肾脏膀胱有病变，请想一下茶叶水。如听力不好，请想一下钟声。如眼睛不好，请用

意念看天空的星星。如有咽喉、口腔的病变,请想一下乌梅等酸的水果。如腰椎、胸椎、颈椎、骶椎等增生或有外伤等病变,请想一下你好象坐在铁丝网中间一样,要想金属,包括金、银、铜、铁、锡都行。如关节有毛病,包括风湿等,请想一下泥鳅、黄鳝。如神经系统有毛病,请想一下灯泡里的钨丝。如本人或小孩有某些先天性缺陷,请想一下你的上一辈人年轻时的形象(健壮的形象)。你的潜能发挥作用了,没有检验之前,要加以肯定,不要让信号退出去。

(四)收功要旨

1. 收功准备和要领是,注意大脑状态,想着最后收功,改变姿势,主要是手改变姿势。五指微微分开,自然弯曲成抱球式,放在胸胃部位,松肘,掌心相对,虎口向上,两手隔3厘米左右,也可象抱住排球一样。后来的意念不变,想着双脚踩着火球(花、灯泡、钟等)还在加强,根基在脚上,火光升到手上,象抱着火球或荷花等,深呼吸。吸气时两手象抱球一样,往中间压,稍稍用点力,主要是以意念推。呼气时,向外拉,同时闭着眼。要注意体会两手感觉,有没有凉飕飕或热呼呼的,或者象有什么拉力在推吸的感觉,或指头发胀等。呼吸时,闭上眼睛,反应就不同了。

2. 轻轻睁开眼睛,双手用力合掌,手指头向着前方,不要向上,免得说你迷信。小腹收缩,收肛门,收臀,深呼吸三口到七口气,不要注意出气。双手用力合掌,用力推向前,不要向上。

3. 双手擦掌,擦到发热(发烫),轻按在脸上,深吸气时两手推向上,动作往额头上面擦。呼气时,无名指擦鼻梁两侧。擦下来时合掌。这样反复做七次。深呼吸时,头、背向后倾,可以扩胸,直到彻底为止。这样就收功了。如还不清醒,就拍拍头,轻轻揉揉眼睛、眼球和眉毛内侧的睛明穴,按一按有发胀的地方揉揉人中。再不清醒,再搓手,再擦一遍或多次重复。自发功大的人,用拇指捏着食指指头,其余指头用力握拳,用掌根在两肋软骨处用力顶着,弓着腰,吸气再伸腰。站着的就蹲下来,胸闷就拍拍胸。

4. 最后收功时,觉得清醒了,两手虎口相交,男子左手握着右手(左手在上),女子右手握着左手(右手在上),放在小腹部位一瞬间,想一下小腹,想一下收功。然后把手轻轻拉开完毕了。如出现什么功能、效果,就进入这个状态微微想一下,不要过份清楚的想,但要有功能出现,才能想。所以,收功状态很重要,就是把念头很快地收回来,收到一个部位如丹田。练功到家的人,能知道收的是下意识密码,即道家功说的阴神、阳神、元神。手放在肚脐小腹部位,将光收进小腹中去,这样训练能增加抵抗力,能强肾、补肾,叫"引火归元",能使气内收,不致于将神气外散。

这套练功方法是完整、易学、易懂的,可以晚上练功,早上起床收功,这样一天二十四小时就可以连接起来。此套方法,也可以作为简单的功法入门要领。入门时贵在精一;一种方法入门,就会有比较好的反应。入门后还有很多门。练一段时间后,你逐渐琢磨,注意变换一下方法,根据你练功的时间、方向、地点和心情不同,琢磨什么姿势最舒服,什么姿势最不舒服,什么地方有反应,你就变换你的姿势和方法。诀窍是"法无定法"、"万法归宗"。要勤洗心,重德、有德、守德。入门以后,就要法无定法,就是不要一个方法练到底,练一辈子,否则就停顿了,不前进了。在法无定法的前提下,注意方法归宗,不管什么方法,要归到练功二字上,练功要归在要领上、原理上、目标上,"方法归真",登高自在法不定,忘我无为恬淡成,都在调动你体内的高能物质,延长寿命。

人体特异功能培养法

练功中,有的人看到各种颜色的光,有的人听到了声音,有的人练功后有透视、遥视能

力。这些现象开始出现的时候，大家不要过分紧张，包括一些小朋友，看到的、听到的，不要一心去想着它，看着它，要等待它慢慢地清楚。因为越是想看清楚，有时候它就越不清楚，或者是不太清楚，不能急躁。凡是练功反应中看到光色，看到图像，以后逐渐就会透视和遥视。如果你发现自己有某些特异功能，或希望自己能出现特异功能，就想心脏部位有一口象寺庙里的大钟悬吊着，钟里中吊着一个象菠萝样子的槌，可以震动，发出很强的轰隆声音；或者想着心脏好象一个红色灯泡或金黄色灯泡，光线很强。就看你练功的时间长短，随着时间的延长还可能出另外一些功能。有人在练功过程中发现一些光，一些图像，还听到次声波等等，这都是自然的，因为每个人本身都有冷光效应，即不产生热的光，或者说是不产生肉眼光感的光，冷光也具有能量。在脑袋，手上或身体其他部位，有相当的人都能看到光，这是因为你进入气功状态，就可能激发人体潜能，把高能量的物质激发出来，就好像化学反应，需要催化剂一样。练功时，师父若再给你加点能量，反应就快了，就好象发电机一打开关就能发电了。

练功的人有的可能出现思维传感功能。怎么传感呢?是通过听次声波的方法来传感。听到了耳朵里面自己出现的声音，叫次声效应。高功夫师父教徒弟，有一部分是在远距离教的，就是进入气功状态后，给他发次声波，而徒弟的次声效应也练出来了，就可以在远距离听着师父告诉他怎么练功，怎么治病等。

练功时发现别人的光、自己的光都是正常现象，包括一些图像，看的越清楚越好。有的看到人，人是空中的影子，那没有关系。有的看到庙宇里一些图像，空中一些图像，不要在思想上紧张，不要轻易把它当作神奇的事。看到所有的事情，等待它，让它自然稳定下来。第一次看到了，第二次不要去追求它，看它还是否存在。

气功之气是物质、能量、信息能，具有很多特征，具有生命性，整体性、运动性、方向性、超距性、全息性等。全息性就是说，练气功的人在手上、在耳朵上或其他部位上，有全身的信号。正因为这样，中医里面才有耳针、鼻针、手针、足针、面针等特殊的诊断治疗方法，也正因为气功之气有生命全息性这一特点，所以练气功可以通过调整一点而影响全身。比如舌顶上颚，就可以调整全身。双手相交，也可以调整全身，两只手相互接近，有利于保护人体的南北极。

人的四肢、百骸、五官、九窍皆有“神”，即是说人身上每个部位都可能显示出特殊的功能，就看你善不善于调整和运用。练功的人善于发现自己身体各个部位的功能，有人可以用眼睛发功来治病，有人用手或是足发功治病（劳宫穴和膝盖骨有很强磁场）有人用前额，后脑勺看病，有人在腋下认字，脚下认字等等，所以全身各组织器官功能是很多的。全身的功能需要用气功手段来调整，就看你敏不敏感。一个人练功要注意自己全身的变化，有人练着练着，觉得脑袋老是往外飞，你就要注意这个地方，可能是你出功的地方。有人练着练着，觉得怎么会倒着脑袋想呢?这个地方也是你出功的地方。全在你自悟，自己琢磨。全身功能，特殊的功能，怎么样调整呢? 只要练功不间断，只管耕种，不问收获，功到自然成，水到渠成。所以徒弟问师父，师父老不答话，就说功到自然成。老着急就受干扰。

练功对肺功能主要是降低耗氧量，提高吸氧输氧能力。出现肺的特殊功能后，可在水下待几小时，也可在土中埋好几天还活着。中医认为，肺主皮毛，皮毛也能呼吸。也就是说，全身皮毛可以帮助肺呼吸。因此，练功出现肺的气功功能，就是“体呼吸”，即皮毛呼吸而非口鼻自然呼吸。有的师父特意给徒弟造成不能用口鼻呼吸的环境，在水中呼吸，口中塞上棉花或在有烟的山洞中练功。练功到一定程度，还可利用水及空气来制造营养成分。

当你出现气功特异功能时不要轻易地

讲，一讲人家不理解，就容易当作迷信，特别是看到庙宇里一些图像，空中一些影子。不要轻易讲，一讲出去，你的信号就可能走掉。你要讲的目的，常常是自己不相信自己，自己在问："我是怎么搞的？会看到什么东西？"给人家一讲，这样自己就干扰自己，就是将这种功能排出去了。包括一些有气功功能的小朋友，要教导他们尽量少讲，最好不讲。这是一种方法，也是很重要的注意事项。

怎么样去提高和巩固气功状态的功能呢？要自己一一地验证，看是不是准确，如一件事情，你要看它过去、现在和将来。方法是系统性，同时要注意准确性。如有透视功能，你在看一叠扑克牌时，自己用功验证到底是什么样的？一定不能去猜，一点也不能猜，只要你猜上几次，就会不准确了。练功中一点都不能做假，这个做假并不是你有意做假，而是着急，结果自己猜，猜出来就不准确。猜了几次后，自己会加重地干扰自己。凡是自己耳朵听到的，眼睛看到的，要让它准确，是有一个过程的。不准确的时候，不要着急，不要猜，不要讲。要注意这些事项。功力、功能是循序渐进的，慢慢地调整理顺，可以逐渐准确。贵在坚持，没有达到准确时，不要轻易讲；如果是准确的，也不要轻易讲。因为这还需要一个巩固过程。发展到想看就看，甚至不去看也知道，才能比较稳定。值得注意的是，你在练功中临时出现或偶尔出现一些功能，就说明你身体有产生功能的可能性。能看到人体的光，有强的、有弱的。看到白光的，一般来说具有遥视功能；看到红光的，具有透视功能；看到蓝光的，具有看地下水、海洋深处的功能；看到灰光的，具有看天体的功能；看到黑光的，具有看到煤炭、石油的功能；看到黄光的，具有看铜矿、金矿等功能。有的小孩身上不同穴位会闪出不同的光，那就要加强练功，延长练功时间。要提醒家长，发现小孩有某种特殊的现象出现，不要一下子讲成特异功能。没有形成准确性、系统性、控制性的时候，还不能算是功能。家庭还要给有特殊现象的孩子创造安静的环境，保证孩子有一定的练功时间，让孩子单人在房间里练功，或个人居住一间房子，不要干扰孩子。孩子提出问题，家长态度要好。孩子有了一些气功功能是一种好事情，同时家庭要和睦，因为父母闹矛盾，会干扰孩子出功能。练功中孩子出自发动功，应该注意，他常常是为父母亲和家里人排除病态，但不要让孩子久动，久动会损害孩子身体。小孩在练功同样对父母亲也有好的影响。

培养人体特殊功能最理想是开发脑细胞，练功就能产生高功能、高智慧。辽宁张宝胜有搬运功能，他还有师父。他的功夫，如我国道家书上记载的一样，有丹田火炽、两肾汤煎、耳后生风、眼吐金光、脑后鹫鸣、身涌鼻搐六个过程，就出现搬运了。丹田火炽，是练功时丹田部位好象有一团火，想得越烫越好，那团火如果真的发生烫了那最好。有的人能够出大汗，开始是导引，后来就出现功能。丹田火炽就指小腹发烫。接着两肾汤煎，肾脏和会阴等部位出现烫的现象，两肾烫的如象在沸腾锅里煮一样。接着就出现第三个现象，就是耳后生风，耳朵后面呼呼呼地响，有的甚至象打雷一样声音。再进一步眼吐金光。眼睛怎么会冒光呢？是前额冒光。接着脑后鹫鸣，脑袋后面会响，咕咕的，或者嗡嗡嗡的，或唧唧唧的，或者是呼呼呼地声音。再进一步第六个过程，那就是身涌鼻搐，全身象潮水在涌一样，鼻子不由自主地要拉搐。这个时候功能就来了，那就会搬运成功。过去高功夫师父嘱咐"慧而不用"。会功夫要谨慎地使用，用就体现有功夫。小搬运不用，才能上升到大搬运；大搬运不用，才能上升到变化术；变化术不用，才能上升到纠正事情；纠正功能不用，才能上升到"制造事情"。比如几万人大家想喝点水，你有"小搬运"功能，也只能够搬运来一杯子水，有"大搬运"功能，也只能搬来几桶水，达到"变化术"的功能，也只能使土坯变成杯子，空中有水蒸气变成水。有"制造事情"的功能，

就能够使几万人口不渴。功夫上到高层次了，一步比一步高。有了功夫就要"慧而不用"；慧而不用，并不是完全不用，使用时要谨慎使用，不要当做生意去使用，使用得要有价值。多做好事，积公德，不要人家报答你，你才能够获得一些真正有益的信号。会了功夫，就要使用，做科学试验。你有了功能始终要把握自己，把握环境，把握别人，不要和人家比内功技术高低，去偷人家"气"。偷气常常是得不偿失，你要偷气，往往是偷不着，偷气都是自己舍本的。你功夫低，去偷高功夫的，是送出去，就拿不回来了。因为人家能量比你强，而你功夫高，然而去偷低功夫的气，那是你用黄金去换矿石，因为你送出去的是高能量，取回来是低能量。

你的功夫深化，不要轻易地使用；不要整人家。整人家，先是整了自己。把握自己的功能，把握自己的精气，谨慎使用，才能深化你的功夫，就如水库蓄水是一样道理。深化你的功夫还要把握你祖宗万代的遗传信息密码。中医书籍讲"三魂七魄"，道家功夫里讲阴神、阳神，元神，怎样去理解呢？不要把它当成迷信"鬼、仙、神，"，而是指练功就练的人身上这三个系统：元神是自己，本体大脑皮层的整个意识；阳神是自己的父亲遗传密码系统；阴神是自己的母亲遗传密码系统。对兄弟姐妹来说，有姐妹则自己阴神力量强，有弟兄是阳神力量强。要这样来判断，属于自身的、后天产生的密码，它的变化要介绍传递给先天的父母密码系统，要和兄弟姐妹之间密码系统相联系。一个人有三个思维信息"人"在身上，在周围起作用，自己只占一个，还有二个和你相联系。你试试干坏事那二个思维讲："不行"。强调重德做好事，是祖宗先天就传下来的，从父母那个地方传来的，不是"后天"你自己，在用脑筋想干什么就干什么。你本身很容易纠正，阴阳两位不容易纠正，也可以说要纠正"先天"是很不容易。过去阴神、阳神的名称，现在叫它思维意识"人"。能把发这种思维意识"人"的密码练出来，就是特殊功能。练成先天八卦，功夫就上长。把握师父，重德为本，道理也在其中。

练功要有师父指导，要有朋友，要有师兄师弟，过去提出的"侣、财、法、地"。"侣"就包括师父、师兄弟等等。过去气功由于社会的特殊原因，宗派内部和门派之间，都互不相通，互不传递，密不可外传，很保密，有一些人思想品质不好，要做坏事陷害师父，师徒保密，做得很严格，不按师父要求进行"性命双修"，那师父就要惩罚你。高层次的功夫就是高能量，师父有高能量，能教你激发你的低能量，把你潜在的能量调动出来。调动的过程全靠积德，全靠思想上排除干扰。佛家、道家功用两个字就都解释了，佛家功讲究"忘我"；道家称做"无为"。忘我就是把自己忘掉，忘我的大概念是"无欲"，就是将很多欲念、欲望都丢掉。开始练功，就要想练出特殊气功功能，有了这种功能，就可以去干什么样的事情，这样想就背包袱了。"无为"，不要你老去想那么多，有大目的就行了，不讲究小目标。大目的是强身健体，防病治病，延年益寿，多做事，为人类造福，为整个宇宙造福。小目标想提工资、职称评定，谁对我怎么样，跟谁搞关系等等。小目标多了，就自己干扰自己，干扰大目的。气功功能包括一百五十亿脑神经细胞的开发，不要自己干扰了这种开发，二十四小时大脑都不清静，不能入静，这就是小目标欲念太强，不可能和高功能师父的信号同步共振。要上长功夫，光想做好事还不够，一定还要有行动才行。这样没有具体的师父做指导，也能上长，全在积公德的基础上，这样不管是什么方法，如静坐、静卧、站着练，都可以得到高功功能。"法无定法，万法归宗"，没有师父教你，也能上到高层次，那是因为高功夫，没有一个具体的方法，它是变化的。你练功只要合目的性，家庭没有矛盾，孝敬老人，以前的祖宗万代遗传密码，就能在你自己身上体现出来。你的德性越高就和高功夫师父的信号同步。功

夫里讲八个意识，第七个意识是高能量意识，第八个意识是祖宗万代密码遗传下来的经验教训，全部积累的高能量意识，你如具有这种高层次的气功功能，也就是特异功能。

气功诊病术

（一）注意事项及要求

1. 一定要在坚持练功的基础上，才能给别人查病，如不练功，请不要使用以下方法，以免损伤身体。

2. 在查病时，要高度入静，不要想自己的亲人（给亲人查病另当别论）。给亲人查病时不要想自己，也不要想别人，这非常重要。

3. 坚持训练入静，姿势不拘。静到什么状态呢？睁开眼睛向下一看，大脑是一片白光或是什么也没有，一如自己已不存在了一样。

4. 进入眼无所视、耳无所闻状态后，注意用意念观察自己身体的变化，此时感觉模模糊糊，不再去注意别人，在这种情况下训练感应查病。

（二）十一种方法

1. 感应查病术　高度入静，首先从病人的眼睛开始，把他的眼光好像收入到你的眼光中。

吸气片刻，注意自己全身微妙的变化。

随后将他全身的影子纳入自己全身，就像他是你自己一样。此时一定不要想自己或亲人。

体会自己什么地方发热、发麻、发胀、发痛，你自己感觉到的异常现象，正好就是对方的，这是感应查病的方法。

需要注意的是：男女对测往往是相反的。

当你有感应时，就不要反复查了。反复查，信号不容易从你身上排出去，应该迅速将信号退回到他的身上，紧接着要看他的眼睛，把光线送回到他的眼睛中。

2. 经络查病术　首先必须要懂经络，如不懂经络，可阅读针灸学中的经络学说。

男子给女子查病时，要用左手；女子给男子查病时，要用右手，或者只用意念。中医注重“男左女右”的气血差别，认为男子的气血左边比右边旺盛；女子是右边比左边旺盛。

全身高度入静，眼无所视，耳无所闻。全身有所感觉之后，用你的左手对着她的右手，要注意感应，比如大拇指的酸、麻、胀、重、凉、热等感觉。如果你大拇指发热，那么，你就加意念使之运动，这种热感有可能在经络敏感的人身上，顺着经络进行运动。假如你熟悉经络的位置，甚至你的手也会沿着对方的经络自动地运动。用手查病时，要注意感觉和部位，如果她的小指或你的小指发热，那么，说明她心脏可能有毛病。然而到底是不是心脏有毛病呢？你还需要进一步往上查。这时你要加功，要进入气功状态，高度入静后，让热感慢慢沿着心包经或心经等等往上传，热感如果慢慢地传到心脏部位，则证明是心脏病变。其它的感觉，如麻感、凉感，都可以此类推。

经络查病要加上常规的中医观点。心经有热的人有可能心动过速，或心情烦躁，或过度衰弱；发凉，也可能是心动过缓或心律不齐，或心脏有瘀血，像冠心病等。甚至有些部位会出现臭味，按中医的说法，某些气味常常显示体内有某些病变，你将气味加强，让它沿着经络路线走，也可以查出来。这是经络查病术。

3. 发功透视术　发功透视术的方法很简单，但一般人做不到，因为它需要透视功能。

“发功透视”可以利用眼睛发功、大脑发功、手发功等等。凡是能闪光的地方都可以出现这种功能。所以平时练功时，要注意观察自己什么地方闪光，只要你有闪光的地方，今后加意念注意训练，再加上外光导引，就有可能出现透视功能。一旦你具备了透视的功能，方法就简单了。

首选高度入静。入静后把你平常闪光的部位调动起来。怎么调动呢？把意念拟集中

非集中地集中在那个闪光的部位，然后对那个部位加意念，把功发出去，打到对方体内的某个部位，或者全身，这样渐渐地就会显示图像了。如查心脏病，就让光线进入体内心脏的部位，方法很简单。

如果不能显像，说明你能量不够，光线进入不了体内，今后要进一步加强练功。

4. 自身显像　如果你不具备发功透视的功能，但是你有自身闪光的功能，可以自身显像，那么，一样可以查病，方法也很简单。

首先高度入静，把闪光的功能调出来。怎样才算把闪光功能调出来了呢？一般人常常是大脑前额闪光比较明显，那就闭上眼睛，看看大脑闪不闪光，如果你脑子出现的不是灯光的颜色，而是别的颜色，说明你大脑闪光了；如果你闭上眼睛比睁着还亮，或闭上眼睛，巡视你体内一遍，能看到闪光的地方，就说明你把功能调出来了。

如果你要给别人查病，就把他的意念调动过来。在你的脑子或什么部位闪光以前，要和他对话，打电话或当面对话均可。话不在多，只要有一点声音就行，或者取他别的什么信号。要靠声波进入你的体内促进光波显像，问他一两句话，他一说，声波进入到你的脑子里，你就省功了。另外，你也可以发光到他的身上，加意念，让准备检查的部位内光，然后再收回来，因为所有物质都是反光的，每一个人体内都可以发射光子。比如，检查心脏，你就让他心脏闪光，在你的大脑或其它部位逐渐就会显示出心脏的图像。这不是透视，而是自身显像。这种显像损耗小。

5. 显像转移术　当你入静、发光、收功后，如自身显像看不清楚，你可以把显像转移。方法是：把这个图像从你身上再发出去，发到另一个健康的人身上，加以对比。如果你的光线进不到对方体内，说明你的能量不够，你就把你脑袋的光线打到墙壁上，或者水里、玻璃上、太空中，你再把另一个人的光线调出来，两者进行比较，两个图像转到一块，看看是否一样。如果两个图像一样，有可能情况正常；如这个人调出来的图像跟你的不一样，当你转出去时，图像却一样了，这说明有误差，可用对比的方法反复验证。

气功用显像转移放大的方法，可以把图像放得很大，比如查血管，你可以把一条血管朝太空放，那样血管的图像相当大，所以气功可以查出早期病变。

6. 信息物感应　如果没这见过病人的面，可以用他摸过的东西，或者有他信号的物品，如信件、衣服等等进行信息物感应。

首先，把他的物品拿到后，一定要问他的姓名、年龄，取间接信号。

接下来，要在信息物上感应有没有信号，男子用左手，女子用右手。

然后，大脑入静，尽快保持一个光线的状态，将他的影子用信息物品打出来。因为全息生物学告诉人们，一个人摸过的东西，或是一个人的某一部位，就可以把一个人全部的图像显像出来。就是说，只要有他的信号，就有可能显出他全身的图像。

如信息物上有信号，而你又有功能的话，就会在你闪光的地方出现光点，会在你的其它感应部位出现酸、麻、胀、痛等感觉。你可以根据这些感觉摸索、判断、诊病。比如，发热，就是热性病，发凉属于凉性病；如果你觉得你哪个地方突然没劲了，那是虚弱或是有障碍的表现；如对方某个地方不通畅，疼痛得很厉害，可能对方有外伤，如突然觉得哪个地方经络断了，可能那个地方有肢体断裂等等。这就是信息物品的感应查病方法。

7. 信息物显像　将信息物品最好放在你闪光的部位，或拿着它。先加光线到信息物品上，再收回到你的闪光的部位，同时加意念，通过信息物把全身的图像打出来。

8. 亲人显像　假如本人不在，可以借助于亲人的遗传密码和记忆细胞显像。这种显像方法比较简单。

首先高度入静。要问一下他亲人的名字，

问一下什么关系，是兄弟还是姐妹？是父母关系还是叔伯关系？这些都要搞清楚。

要在问的过程中马上加信号，在他答话的过程中，就要把光线发出去，发到他的声音里、身上或眼光中，然后很快地把光线收回来，收到你的影子中间，这样就借用他亲人的传递信号关系传出来了。

另外，要注意的是：在谈话过程中，不能让他说自己的疾病，以免他的病和亲人的病搅在一起。

9. 亲人思维传感　加意念，高度入静。跟他对话，让你的声音排出去，让他的声音进入你的大脑。即回收声波。

虽然你用口与他聊天，但眼睛要调整视力，耳朵要调整听力。你听到的不是你说话声音，而是要借他的脑袋查找病因和病变。

如果能大脑显字，那就比较简单了。你就有意识地跟他谈话，让他把对方的名字、关系说清楚，然后你把光放出去，再收回来，通过自问、自答、脑袋显字，自然而然地显示出来病人的病名、症状。

10. 点穴查病　高度入静，男子用左手，女子用右手，如果你的功夫较高，不分左右手也没关系。把你的手搭在对方身体的任何一部位，最好从他的手开始点，可以暗示，也可以不暗示。

进入高度气功状态后，加意念，体会他的那个部位有什么感觉，你手上有没有麻感、热感、凉感等反应。如有，加意念让手顺着这个感觉走，直到感觉最强的位置为止，一般来说病根、病灶就在那个部位。

用这种方法最好不要超过三次，对一个人查的次数多了，容易把你的信号查进去，所以不宜反复查，否则越查越不准确，一般以一次较为准确。

11. 局部缩影查病　通过查某一个部位来查全身的疾病。比如，可以通过他的手或你的手来查他全身。

高度入静，把你自己的手划成若干个部位，平常在子时、午时两个时辰反复训练。

掌心向上，眼睛看着手掌，想着心脏。看什么地方有感觉，说明那个部位正好是你缩影疾病的敏感部位，那个部位代表心脏。

想着肝脏，手上有什么部位产生感觉，那个部位就是肝脏的敏感点。

为了更准确，你可在有经验后，摸索、查明在 12 个不同的时辰，手上不同的敏感点，那你在诊断别人疾病时，就会相当准确了。

方法很简单，拿出你的手，再把对方的手放在附近或相对着，左手对着右手，你的手就可以显出他全身的图像。

你必须每天自己练功，子时、午时反复训练自己的敏感点，别人的经验只能作为参考，不一定准确，因为每个人体内素质不一样。

以上介绍的是十一种气功诊病的方法。在运用这些方法之前，一定要弄清注意事项及要求。

气功养生术

(一)功法

1. 调整意念。练功时最好轻轻闭上眼睛或半睁半闭，努力想出或仿佛看见你自己 7 岁前的形象。

2. 有意识地想象自己在水边或高山，同时想着一棵树，松树、柏树、柳树，你喜欢什么树就想什么树，就想一棵，不能想多了。接下来想你 7 岁时栽培这棵树的形象，每天用意念观察它，浇一点水，想象随着你年龄的增长，这棵树也在生长，枝叶茂盛。

3. 注意身体的调整，吸气时收缩前阴，呼气时可以不管，女子做 36 次，男子做 49 次，老年人做 72 次，小儿做 24 次，并且有意识地使胸部悬空，即微微扩胸，抬肩，保持空的状态，想象胸部像一口中空的大钟。

4. 脑子此时仍想着用意念观察你给树浇水的动作。

舌头在口腔中慢慢地旋转。女子按顺时

针方向旋转，男子按逆时针方向旋转，不计次数。等唾液增多后，慢慢在口腔里鼓漱，就像用水漱口一样，女子36次，男子49次，老年人72次，小儿24次。

5. 鼓漱完了之后，将唾液慢慢地吞咽下去，想着唾液经过胸部正中，由胸部的想象之中的大钟的中间一点一点地滴下去，刚好滴到小腹的正中。想着小腹有一口锅或一只碗与手连在一起。随着练功时间的推移，你想着树长大了，浇水量多了。水对你产生治病养生的作用，树的信息也产生养生的作用，唾液慢慢往下滴，也产生特殊的作用。

6. 想象唾液下滴的次数与鼓漱次数相同。鼓漱的次数可多可少。

这样练一段时间后，想着悬在胸部的那口钟慢慢地下放，即胸部慢慢放松，下面的锅或碗在缓缓地上升，最后在肚脐部位，"钟"刚好盖在"锅"上。意念中的那棵树也刚好收回到你身上。

最后想一下收功了，姿势无关紧要，主要是意念收功。

（二）功理功效

1. 当你想着7岁以前时，你就把自己遗传密码中的"年轻"信息提出来了，就有可能延长寿命。

2. 想着一棵树。从意念上讲，可以使你排除杂念，有利于减少干扰。特别是树的寿命相当长，这在你的意念中容易建立起长寿的信号。

3. 你想着给树浇水。水是重要的营养物质之一，人没水是不行的，你想着浇水就是采气。气功采气的方法多种多样，上有一口钟，下有一只锅或碗，鼓漱，唾液往下滴是内采气的方法之一。这样采气，体外的多种精气就可能进入体内，从而使人体摄入营养物质的渠道增加，内脏功能加强，养生的意义在于摄生。

4. 收缩前阴的动作很重要。有滑精、梦遗的人，采用此方法可治疗病症，无病也可以起预防作用。患有肾虚、阳萎以及不孕不育的人，如没有严重的生殖器官异常，也可采用此法。练功时可用左右手轻轻摸一下前阴，或者捏一些硫磺，把硫磺放在你右侧裤袋或衣兜里，想着硫磺在燃烧。不育者往往小腹发凉，用上述方法练功时想着腹中碗下有硫磺燃烧，小腹就有可能发热。慢慢训练下去，有可能出现变化。

气功健身术

（一）功法

1. 调整意念，想着自己最健康的状态。以后练功，以首次想象的状态为意念之起点。

2. 想象自己在最佳、最健康的状态下，不断地进行锻炼。采用站、坐的姿势均可。

女子想着正在做两腿分开，然后用劲向中间收缩的动作，用意念想，并非腿部在真正运动。分开、合拢这一动作一共要想36次。

男子想着正弯腰用力，从地上举起一红色火球，火球的重量和自己体重一样，反复往上举，连续要想49次。

3. 在这种锻炼过程中，要全身用力气。吸气时，女子的右脚、左手用力气，小腹收缩；男子的左脚、右手用力气，腰部收缩。整体姿势不变，主要是内在用力。需要注意一点：只有吸气时才用力，呼气时不要用力。

4. 意守心脏。要想着心脏部位有一团火光，女子想着火光照着小腹；男子想着火光照着全身，时间不限。

5. 练功时，牙齿要用劲咬着。有牙病、痔疮的人更需要这样。舌头要上翘。此时仍要想着你最健康的状态，并用意念进行全身拍打，从双腿拍至小腹，最后将意念收在小腹。

如此训练若干次后要收功。

（二）功理功效

这样的训练方法可以用你最健康的信号，慢慢排除衰弱状态，同时通过用劲的训

练，以意领气，以气用力，意到气到力到，使肌肉收缩力增加，坚持训练，可见效果，甚至胜于一般的锻炼方法。即可增加一般人所说的体质、力量，也可加强内脏功能，使身体抵抗力增强。

气功健美术

（一）功法

1. 调整意念，女子想着你年轻时从电影、电视上看到或者你见过的、你最喜欢的男性形象，男子则相反，想着女性形象。最好年龄比自己小。

2. 保持你最高兴的状态，要面带笑容。第一次练功时所想的最高兴的事情，以后练功就想它，不要变换。

3. 注意保持一种特殊的心情，就像你正在和你所想象的异性形象见面交谈时的心情，既不过于兴奋，也不过于害怕。结了婚的人可以想你第一次谈恋爱的心情，不能紧张，不能消极，保持平静状态。

4. 想象你站在花丛之中，正面对着早上升起的太阳。深呼吸，吸气时想象鲜花上的露水正慢慢地在你身边就变为雾气，向你的脸部、全身蔓延。连续呼吸，注意吸气，次数保持在100次以上。

5. 最后想着这个图像就是你自己，虽然这是矛盾的，女相变成男相，男相变成女相，但这样做可使你的相貌变得漂亮一些，心变得静美一些。

收功时要想着这个图像就是你自己，而且始终要面带笑容。

（二）功理功效

1. 想着对方年轻时的图像，有利于调动自己体内异性信号。男人有X、Y性染色体，女人有X性染色体，二者都有父母遗传密码和信号，想着与你性别相反的人年轻时的图像，有利于调动体内与你性别相对的那一部分遗传基因。

2. 想着早上的太阳，保持一种蒸蒸日上、旭日东升的思维意识，有利于心情上不至于悲观。一个人相貌的变化，尤其是短期内明显地显得苍老，往往是从悲观开始的。气功讲究采日月之光，采日月之信息。

3. 想着鲜花。鲜花有各种颜色，并含有挥发性物质，花香进入人体，可起某些健美的作用，还有另外的信息作用。现在从事健美研究的人很重视花，认为开花是植物最旺盛的时期，它可促使人的内分泌、激素保持最好水平，从而有可能使人的局部系统得到调节。从事健美研究的人重视花粉，而气功采气也很重视花粉的采集，采花的香味、花的挥发性物质，同时采集各种花的颜色。从事光学研究的人知道，不同颜色有不同的能量，你站在花丛中，有可能使你自己通过意念调动，吸收某些花的挥发性物质，采集"花气"，从而使你保持年轻美貌。

4. 为什么要将花上露水变为雾状呢？花上露水也带有很多物质，实验证明，气功可使水的结构改变，花上露水加上意念而变为雾状，可使你吸收更多的水分和物质。同时，也是一种特殊的心理训练。神话中的仙女在云雾中飘游，你会感觉仙境多么美妙，令人心旷神怡，飘飘然，加入气功状态一样的意境。

5. 有人认为，气功可导致微循环和面部皮肤营养供给的改善，使面部毛细血管充足，人不易苍老，不易出现皱纹。所以说，它的健美作用是明显的。

九守功法

九守功法是我国传统的功法之一。这部功初练时要分为九部分练，并且每一部分要意守一个穴位，所以叫九守功法。

（一）守合（意守下丹田）

1. 意念守下丹田。想着肚脐下边有一团微微的火光，照着自己的五脏六腑。

2. 意念外边有风在吹自己，好像风从全

身吹到自己的小腹里边，和下丹田里的火相煽。

3. 往外呼气 15 次，不要注意吸气。意念全身的皮肤在呼气，想着病气从全身排出。从自然科学上讲，月亮一到十五就开始变化了，在农历上 15 天为一个节气，所以呼气 15 次是有道理的。

4. 吸气如雾。如像在早上大雾迷漫中一样吸气 28 次，想着雾气通过全身进入体内，下丹田里边的火在水下边燃烧。意念小腹中的火好像是水中之火，这是在采气。吸气 28 次也是有道理的。女子的月经 28 天左右来一次，与月亮的周期有一定关系。气功非常注重与宇宙的关系。

5. 叩齿提肛 49 次。在上下叩齿 49 次的同时，提肛即收缩肛门 49 次。这是调节更年期，因为女子 49 岁左右就到更年期了，男子也有更年期，只是时间不同，所以 49 这个数是有道理的。

6. 吞津收液 64 次。有意做动作，慢慢地往下咽口水 64 次，人体生命工程发现的核酸大分子里面有 64 个遗传信息物质，同时气功八卦理论讲究 64 卦，所以 64 这个数有一定的道理的。

7. 深呼吸。想着气在全身内外贯通。注意自己的呼吸次数，一呼一吸算两次。呼吸的次数要和自己年龄的大小相一致。想着气是通过全身在呼吸，进入内脏，又通过全身的细胞排出。

8. 想着上下在变化，即天、地在变化。上面的天和脚下的地在不断地接近又分开，在天地接近又分开的同时，要配合自己的呼吸，吸气的时候，感觉上面的天慢慢地在和大地接近，自己好像顶天立地，好像很高大，离天很近。呼气时想着天高了，地在往下边去，两个距离越来越远，自己就在空中。这是上下采气法。

9. 要想自己前面的长辈和后面的小字辈的形象。长辈想了，父母亲想了，就想自己下面的小字辈。自己有小孩的，想自己的小孩；自己没有小孩的，想兄弟姐妹的或旁系亲属的小孩。如果连旁系亲属的也搞不清了，就随便想一个你认识的、同你亲近的小孩、用人的图像练功，想着他就在你对面 7 步远的地方和你面对面地练功。自己的呼吸次数要和他们的年龄大小相一致，如果搞不清对方的年龄，就数自己的岁数。这是前后采气法。

守合的基本练法主要就是这些，守合法可调合内脏有关功能。

(二)守元(意守上丹田)

守元又叫守神，守元气守精神。九守功第一步训练要经过一段时间，在有了反应或反应很明显以后，才能练第二步。每一步至少要练 1 周或 7 周或者更长时间。守元要意守上丹田，要意念自己的额头部位，想着眉毛的中点，意念想着上丹田在闪光，深呼吸。练一段时间，保持一段时间后，再进入第三步。

(三)守气(意守中丹田)

守气要意守胸部正中两乳中点的膻中穴，要想着胸部正中的部位在闪光，有火光在闪。这是意守中丹田。练一段时间后，再往下练第四步。

(四)守勤(意守劳宫穴)

守勤又叫守仁，意念两个手掌心的劳宫穴有两团火光在燃烧，想一段时间，深呼吸。

(五)守简(意守涌泉穴)

守简要意念双脚掌的涌泉穴，把呼吸尽量地往脚下引，引到涌泉穴。吸气是从全身和涌泉穴吸入到身体内部，呼气从涌泉穴排出去。练一段时间，再往下练。

(六)守易(意守玉枕穴)

守易主要是意念自己的后脑勺、颈椎，要把注意力想到小脑部位，想着小脑有金光在闪，始终要把注意力集中在那个地方，呼吸也要注意那个地方，这叫意守玉枕。

(七)守清(意守百会穴)

守清又叫守精。到这一步，要将意念从玉枕穴移到前后二阴的中点，即会阴穴。想到会

阴穴在发热、在收缩、在紧固。过一段时间后，再往下练第八步。

(八)守盈(意守百会穴)

守盈又叫守阳、守阴。守盈就要意念脑袋正中的百会穴。想着头顶的百会穴在闪光，白天想着太阳在头顶百会穴照着，夜晚想着月亮在头顶的百会穴照着，头顶始终是白光或者金光，但不要想黑光。

(九)守柔(意守命门穴)

守柔又叫守弱，要将意念集中腰部的两个肾俞穴和两个穴正中的命门穴。想着腰部在发热、发烫，并且和前面想的小腹里面的那团火对应起来，即前面一团火，后面腰椎发热，发烫，就这样前后对应，保持这种状态进行练功。

这是九守功完整的练功方法，当然这里只是简单地介绍了一下意守的部位和要点。大家要记住这样一个模式，即：

下丹田→上丹田→中丹田→双劳宫→双涌泉→玉枕穴→会阴穴→百会穴→命门穴

刚开始练的时候，一次只练一步，练一段时间后，再练下一步，每一步至少练 1 周到 7 周。练到第九步后，每一次就重复一遍，按照上面所讲的，再加上深呼吸就是练功了。

开智功

这是一套简单易学的气功开智功法。练这套功法最好在 24 个节气，或在古今中外的节日里练，时间最好是子时，即深夜 23 点钟到次日凌晨 1 点钟。众多的亲友同时练，则效果更好。

端坐于高矮合适、没有靠背的凳子上，双脚并拢向前，双膝夹紧，膝关节弯曲约成 90 度，双脚掌着地。

提肛，躯干竖直，含胸拔背，头颈正直，下颌略收(不要过分着意用力)，双眼或睁开或闭合，听其自然。

左手成掌，掌心向着前正中线上的中极穴，距离约 7 厘米。中极穴的位置在耻骨联合上方，脐下 4 寸处。右手成掌置于左胸前方约 7 厘米处，掌心向着乳中穴。乳中穴的位置就在乳头处。

双肩、肘、腕及各指均不要用力，务使放松，注意沉肩坠肘。

上述身形调整好以后，自然呼吸。注意头颈、脊柱、肩肘关节都要放松。

接着默数呼吸次数，开始每次只默数吸气的次数，呼气不数。等数足 120 次以后，转而数呼气的次数，吸气不数，也是数 120 次。

默数吸气次数的同时，意念有一束发热的光由会阴吸到百会；默数呼气次数的同时，意念气从玉枕穴呼出。呼吸时注意要做到慢、细、匀、长。

意念置于胸前的右手掌劳宫穴发出一束光照着心脏。

默数呼和吸各 120 次以后，缓缓提起置于小腹中极穴前方的左手，直至头顶上方，距离头顶约 7 厘米，掌心向头，按逆时针方向在头顶上方缓缓划圈，划圈的次数视身体状况而定，健康者可划 49 圈，患病者则只划 7 圈。意念把气从百会穴收回。

划圈完毕以后，头顶上方的左手缓缓从身体前方落下，掌心向身体，意念把气从百会引向小腹，左右手同时缓缓落下，至小腹前方停止下落，左手应在内侧，即左手靠近身体，右手在外，双掌虎口互相交叉，置于小腹前方约 7 厘米处，意念把气聚于丹田。

这样，整套功法即告练完，可以收功了。

佛家静坐法

定真编写

简　介

本篇为定真法师编写的静坐法，对佛家

静坐法的理论和方法有简明切要的解说，择要编选于后。

为什么要静坐

（一）最基本的修养法

静坐可以澄清思虑，增进健康，是修养身心的一种重要方法。

我们生活在这个世界上，免不了有种种疾病，一切疾病又可分为身和心两方面，除身上所发生的疾病以外，凡一切贪欲，愤怒、忧怖、骄慢等等不正常的思想现象，都叫做心病，我们平时往往只注意身病，对于心病，一般都不予重视。实际上，身病的发生，大部份是由于心虚气弱；而心虚气弱，主要是由于忧思惊怒，心神恼乱所造成。凡贪食，贪得、贪胜等等都足以招致疾病；且贪之不得，势必生瞋。贪瞋发展的结果，可以使心荡气促，胆惊肝火旺，六脉震动，五脏沸腾，因而气血耗损，风寒暑湿，也都乘虚而入。各种药石，只能救身病于一时，假使不从根本治疗，那末虽一时痊愈，而致病的根源未去，仍随时有遭其侵袭的危险。人们在忙于生活、人事之余，不知设法安定思想，降伏烦恼，甚至有贪得无厌，纵欲忘身的，这样处处与自己过不去，神志既然涣散，气血便失调和，因此往往遭受疾病羸弱的痛苦，这是非常可惜的。据研究，人在精神好的时候，可以分泌出一些有益的激素、酶和乙酰胆碱，这些物质有利于身心健康，能把血液的流量，神经细胞的兴奋调节到最佳状态。相反终日郁闷忧伤，贪瞋痴慢，就会使这种有益激素分泌紊乱，内脏器官功能失调，发生胃痉挛，引起血压升高，造成冠状动脉闭塞，还特别容易引起心脏病。所以我们要求身体的健康，自应去除疾病，要除病就须先补气，要补气就须先养性，要养性就须先调伏烦恼妄心，使心不动摇，自然精气内充，抵抗力强，疾病便无从发生了。

静坐的实践，可以使我们散乱的心念，逐步归于凝定，心定则气和，气和则血顺，不但可以却病强身，而且可以去除主观和迷妄，获得究竟的安乐，所以静坐的确是最基本的修养法。

（二）静坐与生理的关系

人体的构造，是非常复杂精妙的，它能够成为一个完整的个体，主要是依靠神经系统——尤其是大脑的作用，所以苏联生理学家巴甫洛夫(1849～1936)特别强调大脑对于整个生理活动的重要性。同时根据生理学的观点来说，人体机构的最大作用，首先在于生活的维持，一方面摄取体外的养料和氧气供给于体内各器官，一方面使体内的二氧化碳和其他废料排泄于体外。这种物质交换的现象，就是所谓“新陈代谢”。新陈代谢的作用，是没有一息停止的，主要是依靠心脏、脉管、淋巴管等循环器官，来循环不停地运行血液到全身，心脏包括四个腔，即左心房、左心室、右心房、右心室，是推动血液的器官，脉管有动脉和静脉；淋巴管遍布全身，与静脉并行，一面吸收营养物，输送到动脉管，一面摄取废物，送到静脉管，血液的循环，与呼吸有密切的关系，呼出碳酸气，吸进氧气，使静脉中紫血，变为红血输送到动脉，经体循环一周，约需时二十四秒，一昼夜共计三千六百周，我们呼吸的次数，一昼夜计二万多次，所吸入的氧气，共计三百八十多立方尺，这种可观的工作，我们平时自己并不知觉。假使我们能呼吸正常，血液运行没有阻滞，身体便能健康，一有阻滞，全身各器官便得病。

血液阻滞而生百病，有下列几种原因：1.呼吸不正常，以致不能很好发挥吸收氧气和吐出碳酸气的作用。2.一般人全身的血量，一半积储在腹部，由于腹力不充实，每每发生郁血，因而使其他各部失去调和。3.内脏器官是由交感神经与副交感神经所支配，不能直接受大脑控制，在生理学上叫做不随意肌。当我们睡眠时，虽全身静止，但它的作用，并不稍停，一般说来，不能以我们的心意来左右它，

所以当它阻滞而病，每使我们来不及预防。4.心脏跳动时，对于动脉接近而有力，至于静脉管，则是从头部和四肢，回血入肺，受心脏跳动力量的影响，比较微弱，所以也容易阻滞。

根据上面的分析，可见人身的血液，正如铁路的运输，宜于流通，运输停滞，物资必然积压；血液停滞，人身必生疾病。卫生家只能用清洁、运动、多得日光空气等办法来辅助血液的运动。只有静坐一法，能使大脑皮层的活动，趋于镇静正常，而促使全身各机构的工作更为顺利协调，同时呼吸因练习而得调和，借呼吸的功用，使横膈膜上下动作，腹力也得紧凑，可以逐出腹部的郁血，返归心脏，再由心脏逼出鲜血，输送到全身。如果呼吸功深，加强内脏感觉，就可使不随意肌，也能充分发挥作用，同时心脏的跳动，也自然循序而有力。这样，血液循环更十分优良，而新陈代谢的作用，也就圆满，疾病便不易发生，即使偶然有病，也能预先知道，使它不久复原。治病在未发之前，较一般病后而忙于求医的，其得失是不可同日而语了。

（三）静坐与心理的关系

人身有生理的和心理的两方面，我们从事修养，固然对身心两方面，都不可偏废，而心理每每更能影响生理，譬如：内心有所惭愧，顿觉面红耳赤；内心有所忧煎，不觉发白貌悴，这是心理的影响于形体；愉快时五官见闻等感觉优美，而悲哀时，便完全相反，这是心理的影响于五官；兴奋时食欲便能增进，而郁闷时便减少，这是心理的影响于肠胃；忿怒、嫉妒等不正常的感情起时，能使血液及各部组织中，发生毒素，这是心理的影响于血液，可见心理的力量足以支配肉体。从解剖生理的观点来说，中枢神经——脑和脊髓，也是联系、管理和调整神经活动的总机构。巴甫洛夫氏在创立高级神经活动方式是"条件反射"的学说中，在做实验时，曾使狗一听到铃声，便分泌唾涎，那是经过大脑皮层的活动，转移到延髓部分唾液分泌中心，再到分泌腺，这也是心理影响生理的一个说明。此外，我们发觉往往有些体育家，锻炼筋肉极其强固，但一旦发生不测的疾病便无法抵御，甚至有因此成为废人的，而一般禅师或哲学家，他们往往能借锻炼心意的修养作用，来驱除病魔，或虽体质孱弱，但由于心力强毅，却能获享高寿。更可见心理潜力的不可思议了。

静坐不但在生理方面可以使血液运行优良，就是在心理方面也能使全身精神归于统一集中，而促使心理现象的健康发展。心理学家巴普洛夫也说过，抱着一种平静的态度，是与注意的分散作斗争的唯一方法。同时心理既安宁而正常，思想也清明而愉快，自然又能促使体气和平，却病延年。

此外，一般心理学说所研究到的，都不外乎心的现象、心的作用和心的变化等等，而对心的本体、心的来源以及安心制心的具体的方法，却终不能有确当的说明。假使通过静坐，使意识的活动，逐步停止以后，这时心理的静态，清楚地现前，必将有助于心理学说的创造性的发明！

（四）精神力的集中

上面我们已经谈到，静坐能使精神力统一集中，从而进一步促使体气和平，这里再来谈一谈关于精神力集中问题。

我们用三棱镜或凸镜摄取日光于一焦点，便能起燃烧的功能，这是由于日光在集中以后，就发生高度的热力。无情的物质尚且这样，何况我们有情的精神力！我国近代佛学界的老前辈杨仁山居士，早年在旧书铺内发现《楞严经》的时候，由于这部经典的内容契机，他看得出神，竟不知天已入晚，后经铺内人的提醒，才发觉已是暮色苍苍上灯时候了，再看书时，刹那异境，便不能有所辨认，这正是精神力集中的一个具体例子。苏东坡有诗说："与可画竹时，见竹不见人；岂惟不见人，嗒然忘其身。"只有这样集中心力，全神贯注在一个对象上，作画便能神化，治学便能深造。所以古人说："制心一处，无事不办。"又说"精诚

所至，金石为开。"静坐是精神力集中的锻炼术，默坐澄心，将妄念逐步淘汰，妄念愈得提炼，由精神集中所发生体上阳和之气，更有补虚导滞乃至重新组织已坏物体的功能。所以凡静坐功深的，能提起这集中后的全副精神力，贯注于身上病痛的地方，便能运用这阳和之气，来消融阴霾郁结，使活力、热力，渐渐发挥其治疗的作用。从前憨山大师多年运用。以上是对身病而言，至于心病，由于我们的无始业习，根深蒂固，正象铜墙铁壁，更非集中全部心力来化除和廓清不可。中国古书尧典说过："人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。"所谓人心，正是习气之私，道心则是一念之觉，惟精惟一，正是做精神力的集中功夫。学禅的人，一心照顾参究，念兹在兹，举整个心力集中在一人疑情上，愈集中力量愈充，力量愈充，集中的程度，也愈加深，等到集中到顶点，忽然一念顿歇，便能湛然洞澈。从这里可见精神中力量，小之可以康强身体，大之可以明心见性，而下手的方法，只有从练习静坐开始。

（五）静坐与修定

我们在人生的历程中常不免发生种种苦恼，而许多苦恼，大都由思想纷扰，痴迷不觉而来。譬如迷于财物，往往有因盗窃而犯法的苦，迷于爱情，往往有因失恋而自杀的苦。事已过去，还是攀缘计较，自找麻烦；事尚未来，却先比量分别，不肯放松。这一切，主要是由于缺乏定力的缘故。可见自心放荡失主，实是世间第一等苦人。只有努力修定，才能由弱转强，由愚转智，明辨邪正，有力把持，在惊涛骇浪中，如如不动，被苦恼所迫。我们研究学问，完成事业，处理问题，应付变患，也都非定力不办。

此外，根据佛法的观点，宇宙间事事物物，无非都是因缘和合所生，虽然幻象宛然，客观存在，但却生灭变化，了无实性。我们的肉体，无论如何强固，也终有变坏的一天，不能例外，因此有智慧的人，必须一眼看透宇宙人生的所以然，进而研习佛法，破除对身心等的执著，来转生死为涅盘，转烦恼成菩提，所谓"生死事大"，是何等值得我们的警惕！？而修定实是解决我们生命史上这一问题的重要手段。

与定有密切关系的，有戒和慧的两方面，所谓由戒生定，由定发慧，无上智慧，必由定发，无漏大定，必从戒生。因此清净持戒，来对治贪瞋痴等烦恼和杀盗淫等恶业，实是修定的重要基础。戒的种类，可分为三大类：1. 摄律仪戒；2. 摄善法戒；3. 饶益有情戒，总称为三聚净戒。其中摄仪戒也叫七众（指各种在家出家的学者）别解脱戒，因为如法受持，可以各别地解脱烦恼。在家学者，普通应受其中的五戒八戒。又所谓持戒，有"止持"和"作持"二种意义，"止持"就是一切不应该作的事，要止而不作，这是消极的防恶，"作持"就是一切应该作的事，要尽量去作，这这是积极的生善。所以戒有防恶生善的功能。由于持戒，可以使我们身心清净自在，与无漏的正定相应。

定的境界，大有深浅，有世间禅定、出世间禅定和出世间的上上禅定等。因此修持的方法，也就无量，而且本来在行、住、坐、卧一切时中，都可修定，但由于我们散乱的力量很强，在静中修持必较动中容易得力，因此修定的人，除必须受持净戒和亲近良师益友外，在初下手时，一般都要以静坐为基础。在坐时一切放下，身心收敛，外境不扰，内心无喘，身、口、意都安住在清净的律仪中，自可徐徐入定，而且迷妄若去，心体现前，自能逐步证入寂照不二的境地，所以古德说："若人静坐上须臾，胜造恒沙七宝塔；宝塔毕竟碎为尘，一念净心成正觉。"可见静坐又是转迷成觉、得定开慧的一门不可缺少功夫。

静坐的方法

（一） 静坐前的准备

（1）静坐最好能另觅静室，假使条件不许

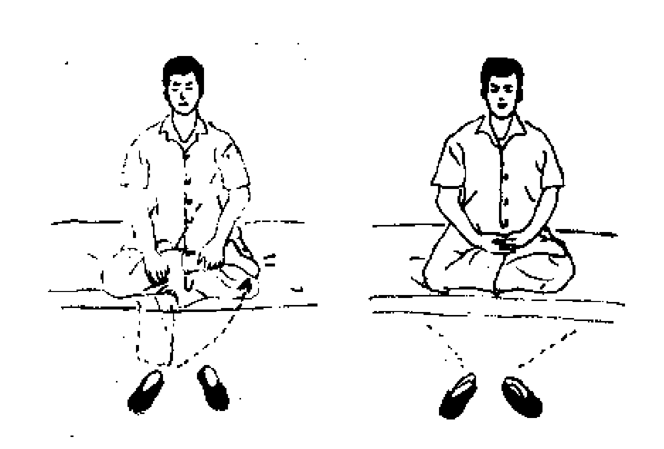
可，那末可就在卧室中。窗门宜开，使空气流通，但有风处不宜坐，门能关闭更好，以免别人的骚扰。

（2）坐时或另备坐凳或就在床上，但总以平坦为宜，座位上需铺被褥或垫子，务使软厚，以便于久坐。

（3）在入坐之前，应宽松衣带，使筋肉不受拘束，气机不致阻滞，但在秋冬等寒冷时，两腿必须盖好，以免膝盖受风。



图一　图二　图三　图四



图五　图六

静坐姿势说明：

①静坐前准备：入坐前先宽松衣带，头颈正直，但须自然，不要故意挺直。

②单跏趺初步：将右脚扳上来，押在左股下。

③单跏趺第二步：再将左脚扳上来，押在右股上。

④单跏趺入坐：两手仰掌，以左掌安放在右掌上面，两拇指相拄，安放在跏趺之上，闭目入坐。

⑤双跏趺动作：如单跏趺式，再将押在左股下的右脚扳上来，使两脚掌向上。

⑥双跏趺入坐：与单跏趺相同，两拇指相拄安掌，闭目入坐。

（二）静坐时的姿势——调身

1. 静坐时的两腿

（1）静坐时的两腿必须盘起来。先将左胫加到右股的上面，再将右胫扳上来加到左股的上面，这种坐法普通叫做双盘膝，也叫做双跏趺；因为这样的姿势，可使两膝盖的外侧，都紧靠着褥垫，全身的筋肉，正象弓弦的伸张，坐时自然端正，不至于左右前后倚斜。不过这种坐法，假使初学和年龄较高的，觉得难以仿效，那就不必勉强，可改用下列第二种方法。

（2）盘时可随各人的习惯，或将左胫加到右股之上，或将右胫加到左股之上，这种坐法普通叫做单盘膝，也叫单跏趺，比较双盘膝有些缺点，因为假使将左胫加于右股之上，那末左膝盖外侧必落空，不能紧靠着褥垫，身子易向右倾斜，假使将右胫加于左股之上，那末右膝盖外侧必落空，不能紧靠着褥垫，身子易向左倾斜，初学的人，不能双盘，自以单盘膝为宜，但注意姿态端直，能使身体不倾斜，那末功效还是一样的。

(3)初学盘腿的时候,必将发生麻木或酸痛,必须忍耐。练习久后,自然渐进于自然。当麻木到不能忍受时,可将两腿上下交换,假使再不能忍受,那末可暂时松下,等麻木消失后再放上去。假使能十分忍耐,听其极端麻木,渐至失去感觉,此后它能反应,自然恢复原状,经过这样阶段,几次之后,盘坐时便不会再麻木了。

2. 静坐时的胸部、臂部和腹部

(1)胸部可微向前府,使心窝降下,所谓心窝降下,就是使横膈膜松驰,胸内肺与胃之间有横膈膜,恰在外部两胁间凹下的地方,叫做心窝。我们初学静坐时,常常胸膈闭塞不舒,这是说明心窝没有下降,这时可用下面所说的调心一节、系心脐间或脐下的办法使横膈膜松驰,心窝处轻浮而不着力,久后自能降下,而得调适。

(2)臀部宜向后稍稍凸出,使脊骨不曲。脊骨的形状,本来三折如弓,在臀部处,略向外弯,所以坐时臀部宜向后稍稍凸出;但不必有意用力外凸,可依循自然的姿势。

(3)腹部的下部宜宽放镇定,镇定下腹的目的,是在使全身的重心安定。

3. 静坐时的两手

(1)两手仰掌,以左掌安放在右掌上面,两拇指头相拄,安放在脐下跏趺之上。

(2)假使单跏趺,是右胫加在左股上,那末应将右掌安放在左掌上。

(3)两手这样安放,既自然、安适,且最能助长定力。

4. 其他

(1)头颈正直,但须自然不可故意挺直。

(2)两耳宜如不闻。

(3)眼宜轻闭。也有主张两眼微开的,这叫做垂帘,大抵坐时易于昏睡的,宜用这个方法。

(4)口宜噤闭,舌抵上腭,也是使筋骨团结的意思。

(5)呼吸宜用鼻,不可用口。

(6)坐时臀部也可垫高一二寸,以各人的舒适为度,并须使肾囊不受压迫。

(7)身宜平直,脊骨不要曲,要自然安稳地端正而坐,因为身正则气正、气正则心也正。

(8)坐毕将起,先想气从全身毛孔放出(否则以后坐时,可能会感到烦燥不安)。然后渐渐动身及舒放两臂,并将两手搓热,抚摩面目,然后放足,用手按摩足部毕,缓缓起身。

(三)静坐时的呼吸——调息

1. 呼吸方法的研究

我们的一呼一吸叫做一息,呼吸肌肉有二个部份,一是肋骨间的肌肉,一是膈(即横膈膜)的肌肉,呼吸运动也受中枢神经系统的控制,在大脑下方的延髓中,有一部份神经细胞是管制呼吸的,叫做呼吸中枢,它跟呼吸肌肉发生联系。呼吸的机构,外面是鼻,里面是肺,肺叶的位置,是在两胸部内。呼吸时,肺部的张缩有天然的规律,我们平时的呼吸,大都不能使肺叶尽量张缩,只用肺的上部,而肺的下部几乎完全不用,因此不能尽吐碳吸氧的功用,以致血液不洁,百病丛生,这都是不能合乎规律的缘故。

呼吸的方法有自然呼吸和正呼吸两种:

第一自然呼吸,也叫做腹式呼吸,因为在呼吸时,一呼一吸,必须都能达到下腹部。在吸气时,空气入肺,充满周遍,肺底舒张,抑压横膈膜,使空气下降,这时胸部空松,腹部外凸,在呼气时,腹部收缩,横膈膜被推而上,上抵肺部,使肺底浊气,外散无余。可见呼吸作用,虽与肺叶有密切关系,但它的伸缩,常须依靠下腹和横膈膜的运动,方能合乎自然大法,使血液循环流畅。我们不但在静坐时,须用此法,实际上,不论行、住、坐、卧、应该随时使用。关于自然呼吸法的调和方法如下:

(1)呼息时,脐下腹部收缩,横膈膜向上,胸部紧窄,肺底浊气可以挤出。

(2)吸息时,从鼻中徐徐吸入新鲜空气,充满肺部,横膈膜向下,腹部外凸。

(3)呼息吸息,均使自然,渐渐细长,达于下腹。

(4)呼吸渐渐静细,出入很微,反复练习,久之自己不觉不知,好像无呼吸的状态。

(5)能做到无呼吸的状态,那末没有呼息,也没有吸息,也没有呼吸器管,好像不必用它;而气自仿佛从全身毛孔出入,到这一地步,可以说达到了调息的极功。不过初学的人,切不可有意去求,必须听其自然。

第二,正呼吸。这一方法,主张呼吸宜细长,宜达下腹部,以及使横膈膜上下运动等,都与自然法,没有两样。不过呼吸时腹部的张缩,完全相反。因为反乎自然呼吸,所以也叫做逆呼吸。关于正呼吸调和方法如下:

(1)呼息宜缓而长,脐下气满,腹部膨胀,胸部空松,横膈膜驰缓。

(2)吸息宜深而长,空气满胸,胸部膨胀,这时脐下腹部收缩。

(3)肺部气满下压,腹部收缩上抵,这时横膈膜上下受压逼,运动更为灵敏。

(4)在静坐时,呼息及吸息,宜极静细,以自己也不闻其声为合宜。

以上两种呼吸方法,有主张吸息宜比呼息加长的,也有主张呼息宜比吸息加长的,但根据一般的实验。似以长短相等为宜。此外,无论自然呼吸和正呼吸,目的都在使横膈膜的弛张和收缩,使更易运动。不过,由于这一方法参用人功,学时有宜有不宜,并不是人人可学,总不如自然呼吸的毫无流弊。

2. 呼吸的练习

为了使呼吸能够正常而熟练,自宜加以练习,且由于我们平时的呼吸,每次只能吸入约 350 立方厘米的空气,这样气体的交换,并不是经常够用的。如果能加强呼吸的深度,那么每次便能吸入 1500 至 2000 立方厘米的空气,做到充分交换肺里的气体。但静坐时,必须逐步做到无思无虑,假使注意呼吸、心便不能宁静,而且在静坐时,决不宜行深呼吸,因此呼吸的练习,宜在静坐的前后,无论自然呼吸和正呼吸,有共同之点如下:

(1)盘膝端坐,与静坐时的姿势相同。

(2)先用短呼吸练习纯熟,渐渐加长,最长时每一呼一吸约能占时 1 分钟,但决不可勉强,务使自然。

(3)呼吸的气息,宜缓而细,静而长,徐徐注入到下腹。

(4)呼吸时应用鼻而不可用口,因为鼻是专司呼吸的器官,内有毛、可以障蔽尘埃。口并非呼吸器,假使用以呼吸,等于侵夺鼻的功用,渐渐有使鼻孔阻塞的可能,而且尘埃入口。易生疾病,所以无论什么时候、口宜噤闭,不但在静坐时应该这样。

(5)每日清晨可择空气新鲜的地方,练习 5～10 分钟。

(6)至于静细的呼吸,每日不论什么时候,随时随地,都可练习。

3. 静坐时的调息功夫

上面已经说过,调和气息,是学习静坐下手时的一项重要功夫。因为息不调和,心便不能安定,而所谓息,共可分为四种相状:一、风相,凡气出入有声的叫做风相;二、喘相,出入虽然无声,但结滞而不通利的叫喘相;三、气相,出入虽无声,也不结滞,但不能静细的叫做气相,(这三种都是不调和相);四、息相,既无声音,也不结滞,也不粗浮,虽在极静的时候,也不觉鼻息出入,气息若存亡的,叫做息相,息相方是调和的相。

凡平时能练习静细的呼吸,以及静坐已有相当时间,心念安定的人,一入坐,不数分钟,气息便得调和,而自己也不觉有呼吸一回事,这样原不需要再着意去调,反使心不安定,因为心念安定不动,气息便自然调和。但初学的人,每每不免有心烦意乱、息不调和的情况,那末可根据下列两种方法来加以调和:

(1)数息　就是在坐定以后,默数自己的呼吸,一呼一吸叫一息,或在入息时数一,出息不计数,再入息数二;或在出息时数一,入息不计数,再出息数二。这样数至十,乃再从

一数起，渐渐纯熟以后，可数至一百为一个单位。假使没有数到十或一百，而中途心起杂念，那末重新从第一数起，这样循环安详地徐徐而数，久久纯熟，便可收心息相依、身体轻安的功效，并可消除初学静坐最易发生的杂念纷飞和昏昏欲睡的两种毛病。

（2）随息　学习上面所示的数息法纯熟后，息既虚凝，心念也渐入渐细，这时便可进一步放弃数息，而用随息的方法，就是不再计数。但一心依随息的出入，念兹在兹，心不散乱。这一方法纯熟后，渐观渐细，息觉此息仿佛从八万四千毛孔中出入，好象云蒸雾散，到这一地步，便能身心空灵，诸病消除。

随息纯熟以后，心念更觉凝静，便可放弃随息功夫，更进一步来做好下面的调心功夫。

（四）静坐时的思想——调心

静坐的目的，不但在于身体的健康，而最最重要的，还是于在求妄心调伏，妄心调伏则智慧明朗，身体的健康，尚是余事。

前面所说的数息，随息时，虽是调息的方法，实际上，也正是调心的良好方法，因为专心数息时，心息相依，念头便无法驰散，所以在佛法上，教多散乱的众生，用数息观来对治。这里为了文字记述的方便，不得不将调身，调息，调心，分别来说明，在实践时，原是同时进行无法分开的，不过我们的思想，纷纭杂乱，最难控制，数息、随息等，尚是初步的调心方法，自有进一步由粗入细，加以调伏的必要。关于调心的方法如下：

1. 系心一处法　我们的意识界，恰像舞台，各个念头，恰像演员。忽来忽去，时时隐现在舞台中，没有顷刻的停止。所以欲使妄念不起，极为困难，不过根据心理学的公例，当我们心意所注的一点愈明显，那末其他的杂念，便愈隐伏。因此我们在静坐中能注意于某一点，那末妄念便渐渐消除。系心一处法就是放下一切杂念。而专心存想脐间或鼻端，这样因心有所缘，渐渐纯熟，便不至胡思乱想，正像将猿猴锁于一处，它便无法跳腾一样。

学静坐最易发生二种现象：（1）初坐时心中浮散，支持不定，（2）静坐稍久，妄念较少时，心中昏沉，容易磕睡，注意脐间的办法，不但可以对治散乱浮动，而且根据生理上的定则，我们心念专注在什么地方，血液也必集中在什么地方，系心脐间或脐下，能使血液下降，有治病健身的作用。至于治昏沉的办法，最好注意鼻端，使心念向上，精神振作，而且有助于调息，一般说来，在晚上静坐时，由于日间劳倦，容易有昏沉现象，若早晨静坐，便不会发生。

2. 返照内观法　上面所说的系心方法，不过是集无数的妄念归于一处，使不驰散，还是一种较浅的，对治昏沉的止心办法。实际上，既有所着，仍有离攀缘妄想，不是究竟的安静，因此，对治得效之后，必须舍弃，再进一步的由浅入深，用内观的方法。这种内观法，也可叫内视术。就是我们平时的两目，都注视外物，现在当静坐时，可先放下身心一切万缘，将两目合闭，来向内细细返看自己的念头。那时一定觉得妄念来来往往，生灭不停。对于这些妄念，我们既不要去攀缘它，也不要去遣除它，只要知道它本来空寂，耐心静静观照，甲念起时一返照，甲念便空，乙念起时，再返照，乙念又空，这样念念生起，念念返照，便得念念空净，这实是正本清源的调心方法。

初学静坐的人，往往有这样一种感觉，“不学静坐，妄念尚少，一学静坐，妄念反多”，这是不正确的。要知道我们的念头，忽生忽灭，本来很多，不过平时在动乱之中，不易察觉，一旦习静之后，方能了了看清，比如室内虽有飞尘而不见，假使门窗透入阳光，方见尘埃纷纷飞舞，所以能察觉妄念多的正是自觉的第一步，我们只要一切摒弃勿想，用坚定不移的毅力，精勤地练习观照功夫，到相当时间，妄念便能自然销落而达到心意寂然的境地。这种观照功夫，假使在静侍中练习纯熟，渐渐能在平时日用之间，刻刻用心，凛然觉照，做到虽不静坐，也能如静坐时的心志静

定，自将得更大的受用！

(五)调息念佛的坐法

我们平时的心念，顷刻千里，最难降伏，因此修心的人，每每苦于无从下手，以致流而忘返，痛苦浩然。而佛法中净土宗的念佛法门，实是收摄万念，最易下手，最为稳妥的一种方法。这一法门，以深信、切愿来执持一句弥陀名号为纲要，不但下手简易，随时随地提起就是，便于任何人的学习，而且即浅即深，能圆摄一切法门。若能至诚恳切。驀直念去，不管妄想纷飞。我只全身靠倒，一念提起则一念觉，念念提起则念念觉，久久纯熟，自能使烦恼妄想，潜移默化，所以彻悟禅师说："清珠下于浊水，浊水不得不清，佛号投于乱心，乱心不得不佛，"假使我们能这样念得一句弥陀熟，自然生时远离热恼，死后径生安养，不离当念，得大法乐，真是我们生死凡夫，迷途的良导，苦海的明灯！所以大乘经典随处赞扬，祖师大德苦心提倡。

念佛功夫本来要在一切时一切处，抖擞精神，念兹在兹，假使悠悠忽忽，实难得念佛的实益。为了使念力容易纯熟，在坐中调息念佛，实是一个善巧的方法。这个方法就是在坐时，心中跟随自己鼻端的呼吸，来默念"阿弥陀佛"的名号。可在吸时念"阿弥"，呼时念"陀佛"；或呼时念"阿弥"，吸时念"陀佛"。念时的快慢，可随呼吸的长短，总以不急不缓，听其自然为宜。这样在坐中万缘放下，安心默念，由呼吸出入的自然规律，佛号也就随之而念念不断，心息相依，经过持久练习，心相愈来愈静，气息也若存若亡，而一句佛号仍绵绵密密，不散乱，不昏沉，渐渐证入无念、无不念的境地。所以《坐禅三昧经》说："菩萨坐禅，不念一切，惟念一佛，即得三昧。"这样的静坐念佛，不但能使妄想消落，正智现前，同时，因调息之故，又能使气血流畅，体力轻健。此外，若用数息念佛的方法(即一呼一吸，念佛号一句，随默数一，这样连续数至十，再从一数起，或连续数至一百，再从头数起)也是可以的，可随各人的情况相宜而行。

净土宗有十念法门，即连声念佛，尽一口气为一念，此是借气束心作用。唐飞锡法师在《念佛三昧宝王论》中，对随息念佛，更有明确的说明。他说："世上之人，多以宝玉水精、金刚、菩提、木槵为数珠矣，吾则以出入息为念珠焉。称佛名号，随之于息，有大恃怙，安惧于一息不还属后世者哉！余行住坐卧，常用此珠，纵令昏寐，含佛而寝，觉即续之。"这正是调息念佛的宝贵提示。

(六)应该注意的几点事项

1. 静坐的时间　静坐功夫到极深处，本应在日常行、住、坐、卧间，都能寂然凝静方可，但初学习时，不能不规定时间。静坐的时间，不论早晨、白昼和晚上，都可以的；不过有工作的人当以早晨起床后和晚上就寝前各坐一次为宜。假使每日只能坐一次的人，那末以早晨静坐最好。每次的时间，固然越长越好，但也不必有意求长，当根据自己的情况，循序渐进，假使能每次 30 分钟，逐渐延长到 40 分钟乃至一小时，每日继续不断，那末收效便已不小，总之，可以晨坐为主，晚坐为副。早起先在床上抚摩上下腹，根据前述练习呼吸的方法，来调整呼吸，其次通大小便，再浴漱，然后静坐。但假使早晨不能大便，也可随各人的习惯。

2. 要调匀饮食　我们既这个身体，饮食的滋养是不可缺少的。饮食入胃，经消化之后，便变成糜粥状，入到小肠再变成乳状，经血管吸收后变成血液滋养全身，可见饮食与生命关系的重大。但若食得过多，胃中不能尽量消化，反须将不消化的东西，排泄到体外，这样便加重了胃肠的工作，结果心将气急身满，坐时不得安定。假使食得过少，又将发生营养不足，身体衰弱的缺点，对静坐也是不相宜的。所以饮食必须调匀，我们一般习惯，大概病在多食，所以在进食时，若能素食最好。静坐在早晨空腹时，最为相宜，食后约过一小时方可入坐。

3. 要调和睡眠　人们在日间劳力劳心之后，必须休息，来回复体力。睡眠是一种最长时的休息，睡眠以八小时为宜，过多容易使心神昏昧，对于静坐极为不利。假使过少，那末体力得不到回复，心神必将虚恍，也是不相宜的。所以睡眠要有定时，有节制，便可使神气清明。一般说来，每晚 9 时至 10 时间宜入坐，10 时以后入睡，6 时以后再起坐，如果能常常节欲独宿，这对静坐的帮助就更大，因为淫欲不但易使身体疲劳和最易造成心识的昏散闷塞，而且是生死苦患的根本，凡习定修慧的人心须注意禁戒。静坐程度渐深的人，在半夜醒后，便可起坐，坐后能不再睡，固然最好，如果感到不足，再假寐一下，也是可以的。假使静坐的功候加深，坐时加久，那末睡眠的时间，便可以渐渐减少，所以有终年以坐代睡的人，但这并不是可以勉强学步的。总以调和睡眠，使不过多过少，最为合理。

(4)要持之以恒　初学静坐时，往往心中反觉苦闷，必须要下定决心，持之以恒，视同穿衣吃饭的不可缺少。无论如何困难，必须加以克服，不可畏难而退；无论如何忙碌，必须继续行持，不可一曝十寒，只有这样，才能获得静坐大效。

(5)要不求速效　静坐时不可求速效，一切要掌握"自然"两字的原则。譬如静坐本来可以消除疾病增进健康，但这种要求除病和健康的念头，在静坐时也宜摒弃勿念，一切听其自然，不要急于求成；因为静坐必须日积月累，才能达到身心变化的功效，正和食物的营养相同，一旦过分暴食，反致伤胃，而且心念有所执着，气血也便不通畅。所以必须如长途旅行，耐心缓步，终有到达的一日。

(6)要一切勿理　静坐时要万缘放下，一心学习，虽杂念纷飞，只不去理会它，也不去厌舍它，一味做我的调息或调心功夫，杂念旋收旋散，旋散旋收，久久自能逐步定静。又在静坐时，两目合闭，尚可使不见外物，但外界的音响，刺激两耳，心中便生妄念，最难处置。这时宜收视返听，不闻不闻，只管自己用功，要久久练习，养成"泰山崩于前而色不变"的气概才好。

(7)要痛改习气　学习静坐的人，应时时检点自己的行为，痛改自己的习气。当贪欲、瞋恚、愚痴、骄慢等烦恼发动时，要和它们奋斗，逐步克服。只有这样，才能使静坐功夫，获得不断的进展。至于常常依止善知识，具足佛法的三归五戒，端正学习态度，树立正知正见，并进一步的做到离欲清净，更是修正禅定、发实智慧的必要条件。

(8)可能发生的现象　静坐日久，身上往往会有颤动和发热的感觉，脑部也常常会有霹雳般的震动现象；心里方面，有时也可能影现种种幻境。这些现象，因各人的体质和心境而有不同，都出于自然，不可强求，也不可遏抑，也有静坐多年，身心方面已得利益，而不发生这些现象的。同时，这些现象的发生，并没有什么神秘可说，不过是由于静极而定以后，引起生理和心理上的反应的缘故。学坐的人要知身心本空，定中的一切境界，都如幻如化，了无实性，当不取不舍，一心寂定，切勿执着，否则将会误入歧途，而障碍正定的修持。

慧　功

刘汉文

简　介

本功法为刘汉文所创禅密五步功之一，此功法大体是对密宗之密法的改创，并吸取了道家功融汇而成。禅密五步功不是纯佛家气功，这里仅选其佛家气功成分较多的本功法，其它四步功则割爱不选。

理与法

(一)松、展、放、收

松、展、放、收是慧功的起步功法，是筑基功夫，而松又是筑基功夫中最重要的一环，所以放松也是慧功的基础，很重要。

全身放松，可以初步收敛精神，重新调整呼吸，流通气息运行，为学练慧功做好准备，打下基础。慧功的放松，是通过特定的意念活动、导引动作和吐纳方法来实现的，三者结合又相辅相成。

1. 松在会阴　松会阴可牵动全身，利於血脉之流通，气息之运行。这是法轮(周天运气)的枢纽通道，是阴阳二气(先天气和后天气)必争之地和必由之路。

松，是高层建筑下的基础，又是筑基上的高层建筑，它是平素健身和修心的宝贵经验和重要方法。慧功中的松会阴，在练功中始终不渝，平时持之以恒，可收到"体酥，心融，乐陶陶"的实效，体验到慧功的"气功态"是一种享受。因此，要"念兹(常想)，在兹(常练)，常惺惺(经常体用和保持气感)"。

学练放松，可以初步掌握动作、意念和呼吸三者相结合，可活筋骨、调气血、疏经络与安神调志。

(1)松的具体练法

①导引动作轻轻地闭眼。由手指和脚趾开始，微微地蠕动，要上下配合齐动。协调熟练之后，把指和趾的蠕动逐渐蔓延、节节波及到腕、肘、肩、踝、膝、胯和颈椎、胸椎、腰椎和骶椎，最后练到"一动(指脊柱。这是原动力，是主要的)，无有不动(指全身关节、肌肉。这是附带的，也是必需的)"和"内动(指内脏器官。这是目的，要刻意追求)，外不动(肢体活动是次要的，可任其自然)"；以至内外相合、运用自如的境界。

但动要缓慢柔和，用意不用力，不间断，无楞角。

②意念活动由上到下，再由下到上，依次、反复地内视身躯各个关节和肌肉放松运动的形态；用耳去听全身或某一部位的松动声音。耳目并用。

但内视要飘渺，外表要安逸，切忌装腔作势和死守固守。要"慧於中，秀於外"。

③吐纳方法　首先是自然呼吸，自觉舒适自然。而后逐渐过渡到存念於导引动作，无意於呼吸的"忘息"。这种呼吸，是在松、展、轻、柔、慢的身躯内外齐动中形成的另一种特殊而且很自然的呼吸运动和呼吸方法。因而，切忌任凭主观想象去故意造作，或勉强地把呼吸拉长、缩短和停顿等等。

这是"文火养之"阶段，是个关键，很重要，勿忘勿助，功到自然成。

(2)气感和注意事项　练功伊始，掌心、脚心和会阴部，不自觉地时时、阵阵出现热感，似温水，像靠近暖炉。继而小腹、前胸、后背以至全身有极轻微、舒适的电麻感，如痴如醉，并偶有腹鸣、打嗝或矢气发生。

这是"内象"初起，要以笑置之，欣然受之。在此真气养生阶段，要适当调节性生活，以厚土培育之，而加强练功，以期更上一层楼。不能"得一"(气→精→神，长)乘机"共一"(精→气→神，消)；更不能使旨在为人体健康的气功锻练活动步入歧途——蒙以神迷和醉於房中；不能"寿而不寿"，要"不寿而寿"。

为了帮助理解和掌握放松功法要点，增强气感，尽快地步入"气功态"，取得预期锻炼效果，辅导员可用语言信息传递诱导法进行教功；学员也可以听取录音进行练功。详见下面"语言信息助功法"一节。

2. 展在慧中①　展开慧中之后，才能体会到和运用好慧功中"笑从内心起"的"笑不休"，才能为舒五志(五志为忧、怒、恐、喜、思)，为身(命)心(性)并修(改善生理功能和

①　慧中也称缘中、慧目，在两眉头上凹陷中。

精神状态），特别是为“生慧”打开通路。

慧中是窗口，是练功有素者从体内向外放射某种特异物质（古称“神光”）渠道。因此，要展后外放、远射，不能守此定此。展后“外象”养生，有悟，生慧，受益。反之，“只能昏沉瞌睡，如何长觉长明”，甚至产生头昏、脑胀或头疼等不良反应。

松会阴与展慧中，上下配合，阴阳交泰，久之，牝牡（阴阳二气）自然通透。

展是为了放，只是锻炼中的一个方法，有其效应，但不是目的。展后的放，才是主要的，要着重修练。这里的放，可为气布於外打开一个窗口，初步训练意和气的结合与运用。

3. 放在全身　阖目，透过慧中远视和遥想自然界日月、山川等宏伟壮丽景象，通过松会阴和展慧中把体壳、肤毛松散到宇宙的无边无际，把内在的单一心境展放到虚灵的外境。这就是从练功初级阶段意守中的“物”（景象）过渡到高级阶段意念活动中的“无”。

类此从内境到外境的开展、释放、融化以至“解脱”（宇宙同化或人天合一），都是“念”（意念）的调心养神和“息”（呼吸）的调息养气，神气相依相守，不使其离的禅修功法，也是进一步练气合神、炼神合虚的归依和运用。

通过意念活动把气放大到宇宙的无边无际，直至自觉把身躯放到“似有似无”和“不空而空”，这才是所谓的“真无”，方是“真空真定”，才能够“定空久定，神通慧”，收到预期效果——生慧。也就是说，这里的放，由“不空而空”，进而“真空真定”，以期“定空久定，神通慧”。

松是为了调身，於是为了调心，调息是在身心得调之后自然形成。三者互相联系，又相互作用，有法有理有功；理、法、功俱备并且运用自如，阴与阳、虚与实、动与静、里与外，即可随心（意）所欲（用），自行调节，使其趋向平衡协调，真气从而养生，壮大。

4. 收归关元　即改阖目远视外界为阖目内视关元。“神返身中，气自回。”用这种先重於开（松、展、放），后重於合（收）的功法，求得气的“先从内生，继而外来”、“外为我用”，达到“回阳不漏”；不可“强登宝山，仍复空手而归”。

收，是藏的过程，要“耳闻于内（关元），目凝於中（关元）”，耳目并用。

收，在此部功“松、展、放、收”中用之，可得气生身；在第二部功“冲上贯下”中用之，可孕育成长；在第三部功“向横”中用之，可使气有所作为和储藏。总之，在全过程中，要使“气为我生，生为我用；用因有求，求后必得，得后归仓”。要完成先内（孕育）后外（状大）再内（收藏）全过程，达到圆满、顺利、成功，回阳不漏，先生於内，后取於外，外为我用。

这种“先体内，继而体外，后又体内”的气功意念活动方法，是以“先生於内，后取於外”为法则，是禅密功所强调的。

5. 气感与效应　练功一阶段后，先手足、后全身产生“气感”，如温、热、凉、麻、痒、酸、胀、疼、轻、重、大、小、空、无或吸缩、跳动等感觉，肌肉或肢体微动；偶见流星、闪电、旭日、钩月、五彩缤纷等光亮。这是气的产生和流窜过程中的正常现象（内象与外象），是气功功能作用於生理的自觉反应，是出自本能和需要。勿为之惊慌和疑虑，要一笑置之，欣然接受；不要想入非非或刻意追求（这点很重要）。

气感，会因人的体质、疾患和练功程度而异，因而不能一致，不可求全，要坦然处之，任其自然；即使暂时气感不明显，也同样受益收效。

效应，要随时记录。练功中，通过自身健康情况的前后对比，进行体验和总结，经常与辅导员交流情况，必要时请医生随时或定期检查，用科学的态度和方法去指导练功，坚定信心，稳扎稳打，直至取得预期效果。

6. 注意事项　在展、放的目远视和遥想中，不可执着（勉强、固执）和想入非非；在松、收的内视中，勿忘勿助，即不掉以轻心，流於形式，也不刻意追求或死守一点、固守一点。

在呼吸方面，要自然舒适。绵绵密密，以至"胎息"之若有若无，即"似有者尚有之，似无者未真无"。

只要在上述意念、呼吸两方面都顺乎自然，无过或不及，就会顺风加快马，飞速前进。

此部功法，是筑基功夫，要时而习之。

在室内、户外，站、坐、卧皆可。

不拘形式，不限姿势，以舒展大方、自然舒适为度。但坐势，要双掌相对，十指交叉，两拇指相抵，置於小腹下（掌心对气海穴），即"合十"，以求"交经"，以助气感，以利沟通（图1、图2）。卧势，宜仰卧。双膝向外微屈（两膝下可放小垫），双足相抵；双掌分别俯盖於左右腹股沟，或"合十"抚於关元穴（两肘下可垫小枕。图3）。

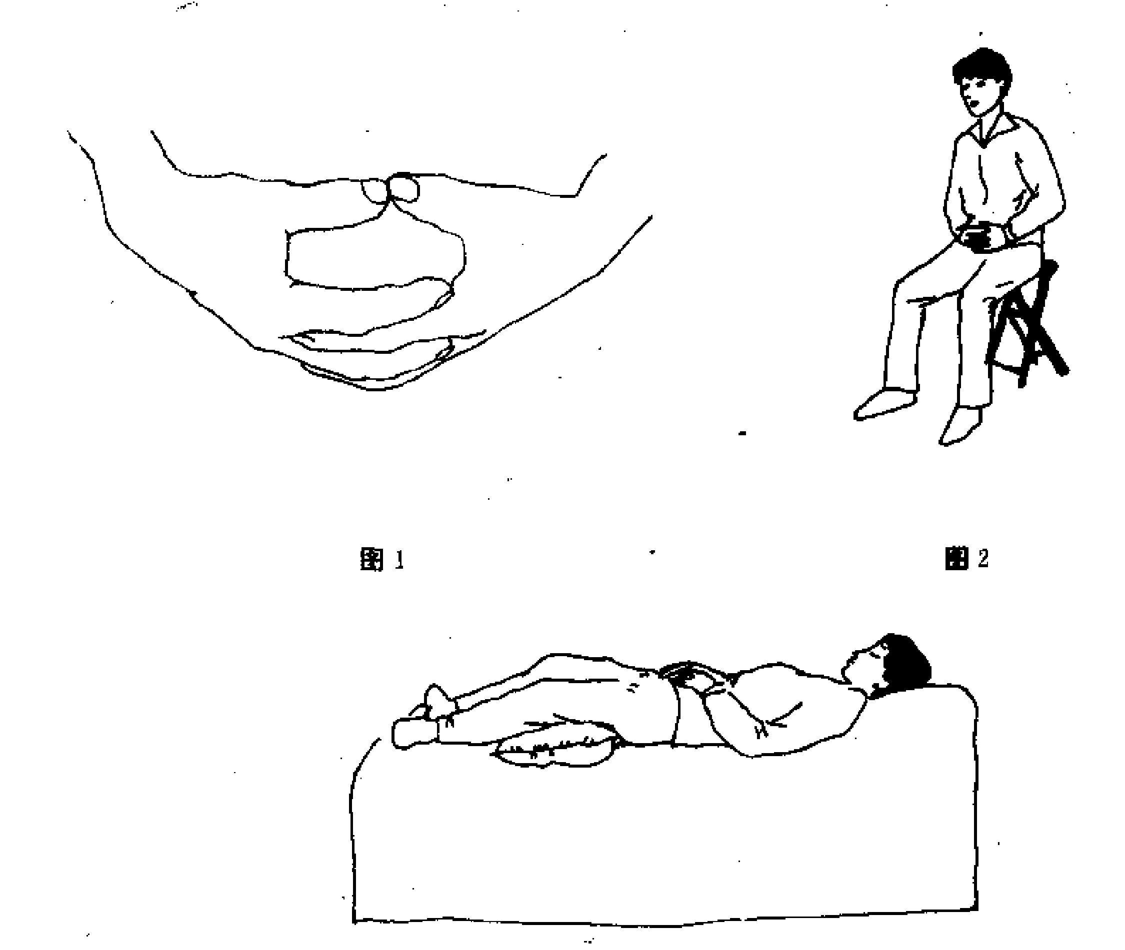


图 1　　图 2

图 3

选择幽静、整洁、空气流畅的场所进行练功。

练功的时间长短，均不做模式规定，以"自觉适度"为准，有过或不及，都会影响进步。

（二）　冲上贯下

这是在学练筑基功夫（松、展、放、收）之后的起步功法，是气由外来，外为我用，由气的内作用於外，又转回外作用於内的主要功法之一，也是学练和掌握单向（上和下）摄取外气的功法。

气“先生於内，后取於外”，指明气功锻炼中气的产生和来源，同时说明要跳出小天地（躯壳），放眼於并投入大天地（宇宙），去探索、摄取、充实，达到“外为我用”之目的。在大天地这“万有场”中游泳，从“万有场”中吸取，以加速生长壮大，即求得“人天效应”。冲上贯下功夫，为此开辟了一条道路，奠定了一个基础。

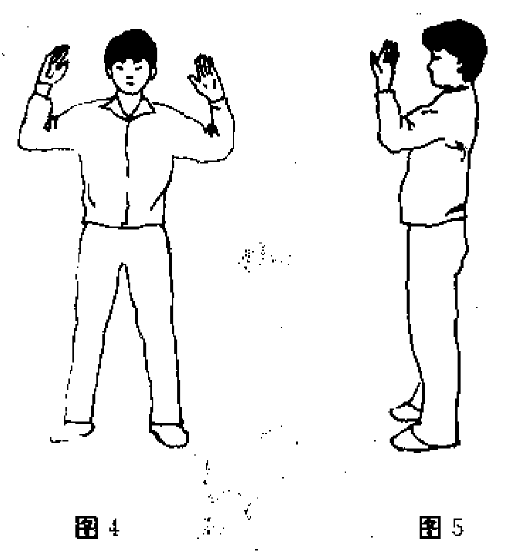


图 4　　图 5

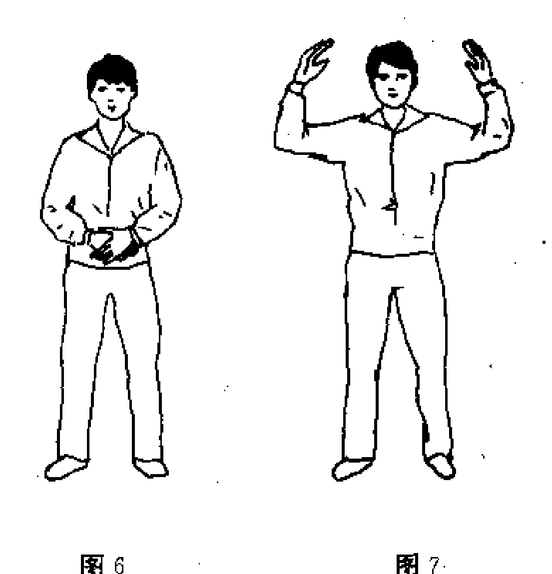


图 6　　图 7

冲上，意念在天之最高处，接天根；贯下，存念於地之最深处，接地根。两者轮换交替，上下往来，可贯脊肾，调气血，平阴阳，扶正治本。

1. 操练方法　两脚开立与肩同宽，脚尖稍外撇。双膝微屈，膝关节要滑利不僵，腿要曲中求直。收臀，以消失腰椎生理性前弓为度。两臂微屈，置於头的两侧（掌心向里）。初练时，可置於胸前或腹前，掌与头或胸、腹的距离不少於 33 厘米（图 4）。要“指、趾松散，腋胁空；头颈虚顶，展慧中；松会阴，体重落於踵”。落於踵的练法：以两脚跟联线中点为一个点，会阴、百会穴各为一个点，要求这下中上三点垂直一线；以维持身躯中正，放松全身，便利气息运行“真人之息以踵”相呼应（图 5）。

意念之上下往来，要贯通脊柱进行；由百会和双肩井穴冲上，经会阴和双涌泉穴贯下。一上一下，直达天地根，并且均要缓慢、舒适和自然。

功毕，要收功。操作方法：两掌交叠抚於脐下关元穴（掌心向内，男左手在里，女右手在里。图 6）；闭目返观；沿脊柱内视关元。仍需耳目并用，加深意的体用和气的感受。

2. 功用　冲上可采阳，以补气；贯下可采阴，以养血。多上，上制下，可捕命火、填真元；多下，下制上，可捕肾水、养血分；上下往来，通理三焦虚实。

此外，冲上可发，贯下可收。

3. 气感与效应　“上，上上然气冲星斗；下，下下然气贯井泉。”学练此部功法，可初步体用人、地、天三者连通一体的实感与效应。

脊，可贯肾、填髓和通脑，以此为中轴，上下往来以意和气，连通外界之后，气可通透全身，同时又觉气由百会、肩井通天，气经会阴、涌泉入地。配合吐纳，“吐（呼）从地出而背上，纳（吸）由天来而胸下”，大可“出息，周通法界；入息，摄本归周”。

此外，有实体感，如顶天立地的气柱或光柱等（图 7）。

对上述的“气”，练功有素者或具有人体特异功能者，远离可视见，近靠可触知。但会因人（健康情况、精神状态、功底如何等）、因地（如山川，包括方向等自然环境的影响和周围风、火、声、电、磁等客观干扰）、因时（如昼

与夜、阴与晴、月之盈缺、日之变异以及时刻的不同等)而有所差异。由此说明,慧功气功态之一的"近在眼前,又在身中"、"气在人中,人在气中",即"感应(场)"的作用,是可以感知和理解的。

练功中,还偶有"雷鸣"、"鸟语"和"花香",这是在第一部功(松、展、放、收)中出现的"光"之后,相继而来的"声"和"味"。气功界以为,这是激发经气,循经内动,平秘阴阳过程中的景象,是气功功能进一步修练养成和发挥应用的结果。因此,此阶段的锻炼效果,会更为满意。

4. 注意事项 以先学练贯下,后学练冲上为宜。平时操练也应按此先后顺序进行。

操练中,贯和冲的次数不限,但要相等。

要辨证练功,即也可多贯或多冲。多,是指时间长短而言,不是说可单练贯或单练冲,要上下往来,不可缺一。否则,阴阳虚实失调,气滞血瘀或气散血虚,造成偏差。

如日久上下意念活动不成,气感不足,可把意念方式改为围绕脊柱螺旋上冲和下贯。要反正(逆时针和顺时针转向)盘旋式上升和下降,一上一下为一遍,连续练三或六或九遍,这是"武火练之"的激励方法,有时虽可事半功倍,但要谨慎从事,高血压病人、眼底动脉出血患者和妇女在月经期、怀孕期勿练。

上冲时,因通天阳,后背或全身有温热感,但不宜出大汗;下贯时,因接地阴,前胸或全身有清凉感,但不宜发冷。因此,要灵活掌握时间和遍数,做到适可而止。

操练中,身躯不自觉地摇晃、转动或舞动,要任其自然,不加控制,也勿违其规律和要求,如故意把慢动改为快动,改上为下或改左为右等等。此外,要满足其需要,任其自发停动,不要突然中断练功或强制收功。

练功到此阶段,多人在一起练功时,练功者互相间要拉开距离,因为各人在上冲下贯时所造成的"场"的高度、广度、强度和流向不同,即气在体外运行的形态和能量不同,而相互影响,甚至造成干扰,轻者练功不成,重者会适得其反。

(三) 向 横

此部功法,是在冲上、贯下,即使气从内到外和由外到内以透身体、连天地的基础上,进一步使身、心(意)、息(呼吸)、气(人体场)、天(宇宙能或谓天地间浩然之气等)联一起,同呼吸、互为用、"共命运"的功法。

由於上冲、下贯和横向的先后依次、连续不断和反复持久地操练,通天地,互为用,阴平阳秘,真气从之,健身、祛病、长寿以至生慧是自然的,必然的,是可以理解的。

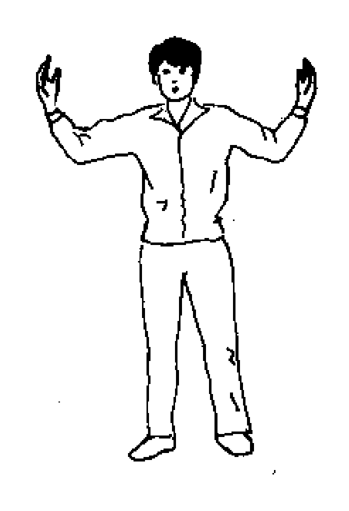


图 8

1. 操练方法 意念向横,要横向无止境,直至人天合一(自身客观化、躯壳宇宙化或谓人天气场同步化),这是调心的延伸和深化阶段。横时吐(呼),吐自气海;横时纳(吸),纳归关元,这是调息的激发和急进功法。吐和纳,两者各自要上下、前后、左右、里外,混元一体。一齐放,放到无边无际;一起收,收至圆满成功。要气势磅礴,大有"气吞山河"之意"地动山摇"之力。

横时吐,吐自气海,似被宇宙所引;横时纳,纳归关元,出自腹腔所吸。吐和纳,都似被动,出於自然(图 8)。这样,才能真正体会到遍体开花,开不尽,生笑,笑不休,同宇宙联成

一体，互相作用，同呼吸，共命运。如果舍外而单一地求於内，或主观臆造在躯壳内编线设点，外就不会为我所动和所用。

功毕，要收功，方法同前。要"文火养之"，耐心等待，直至全身停动和周身气感消失，务求圆满顺利，勿漏勿泄。

2.功用　此部功法，是冲上贯下的补充、扩展与增强，配套成龙，如虎添翼。由此，既可加强"却取於外"的意，又可充实"外为我用"的气。久之，气可随心所欲，达到"外为我用"之目的。同时说明，慧功气功能的来源，是"虽生於内，却取於外"的，这是它的特点，是一个流派气功的主要标志。它内外相合，浑沦无间，又变化万千，可高度发挥气的功能和作用，有效地为人体健康服务。

3.气感与效应　至此，气感多样。诸如周身各穴窍或部位有冲击、跳动、吸缩、放大、清凉、温热、电麻、气息出入或流窜，甚至局部疼痛(不通则疼，通时复疼)等。此外，还会看到"外象"。前者，是气作用於生理时自觉的客观存在，练功者在共同语言，并经科技界测示、剖析和证实，有其物质基础；后者，尚待科学家继续做大量和艰苦的工作，使未知变可知和已知，并去伪存真，使其实用化和更加科学化。

在此期间，在半知觉的恍惚中生妙觉(气感之一)，有气动，是真觉真动。在无知觉和妄想中，虽生妄觉和滥动，既不真，又非出於自发、本能和需要，那么谈"气"是空的，谈"用"是有害的。

练此功法，确有"非颠倒，非进退，机同沐浴，又还非"的内在妙觉；进而内气充盈鼓荡，横溢四射，又外气四面八方涌入体内，似有"吞吐山河"之气，"摇撼天地"之力。对此，练功有素者，与人接触，尤其是病人，双方均有异常感觉。这是气的内作用於外，又外作用於内的结果，是气由内放射於外，又可吸收入内的体和用的过程。这种放射和释放(吐)，是为了探索，有的放矢，有主动性和目的；这种吸收和接受(纳)，是为了体察、分析、鉴别，有选择性和结果。释放又接收，是"吐纳气法"的一个主要方法，可吐故、纳新；以此为手段进行诊断或治疗，是"沐浴功"功法之一。

由古至今，有人采用类似功法对某些病人进行诊察，有时多半准确，做为医疗诊断的参考与辅助很有用处；但其稳定性和持久性尚待进一步研究和提高。

4.注意事项　练功中自觉身躯某一部位(皮肤、肌肉、关节、内脏器官等)或某一侧面有异常感觉时，要开目巡视，找出造成影响的人或物，设法避开，然后再练。

除第二部分功冲上贯下中，多人一起练时，要求练功者互相拉开间隔、距离外，辅导员要努力为练功者排除周围自然环境中的一切干扰，也不要穿插在练功者之间，避免来自横向的人为的影响(助功时例外)。

不要为层出不穷和变化不一的气感所迷惑，所困惑，更不要做无科学依据，即"想当然"的解释。对偶发鲜见的自身功能，要继续体验，不作轻易的肯定和夸大的宣传。

我们认为，人身是个最完整的系统，又是极复杂、精微的机体。目前，对其研究尚落后於对自然界的研究，这一问题，正引起人们的重视。

就气功研究而言，气功锻炼者内气充盈之后，运用某些方法，通过某些渠道，把气布於外，收入於内，均有其物质基础，对人对已均有效能，已为科技界测示证实，毋容置疑。因此"气"是"能"的根源，气功研究的核心是"气"；但是，气会因法而异，如气的量的质的不同等等，所以"法"是核心。古人云："有功有法者为上乘，有法无功者为中乘，无功无法者为下乘"。因此，练功者以功为上，但以法为贵，且又不可缺其一。

就"法"而言，因体用不一而异，是自然的。对法继续研究提高，确又是各流派气功家们的迫切愿望。我们从气功前辈的同道们学到许多好方法、好经验，现就慧功谈些体会并

求指正。

（1）慧功的目的，主要是“外为我用”与“生慧”。慧於中，必然秀於外；不仅要求语言、行为和风度美，更主要的是培育高尚的情操、意志和品德。

（2）慧功的气，在体内运行是“非颠倒，非进退；机同沐浴，又还非”。即不单单沿经的路线，由点（某穴窍或丹田）联成线（任、督以至各个经脉），循规蹈矩，机械般地运转和流窜；也不是“逆则圣，顺则凡”，即从经的止点逆行到起点，去采去补；不是按经脉走向而运行的“逆为泻，顺为补”；不是仅限於“采之惟在阴跻为先”和天地根位在牝牡，而是文火养之，有如春风细雨；武火炼之，形似龙飞凤舞。气可布内外，连通天地，并侧重外为我用。

“经络敏感人”基於内或外的刺激和诱发，体内某一经络有异常感觉，尚可形於体表，人人可见。练功有素者，当内气运行时，身躯某部或某一经脉有气感，有健身、祛病、长寿的作用，并可发放於人，有助功和治疗的效果。慧功的气，可遍布全身，随意运行，又可连通天地，相互作用；练功有素者和具有人体特异功能的人，可看到可触知。因而慧功中的“气在人中，人在气中”和“近在眼前，又在身中”的感知和概念，就较为具体和形象。

（3）慧功的法，是“先生於内，后取於外”。它又提示我们：气“虽生於内，却取於外”，因而，“外为我用”是主要的。

语言信息助功法

辅导员可用轻柔漫长的语调：

“现在开始练功啦——。

“请站好三七势。全身要微微地蛹动、摆动、扭动和蠕动，要微微地动。

“呼吸要自然，吐惟细细，纳惟绵绵。似有者尚有之，似无者未真无（以上约 3 分钟）

“第一部功：松、展、放、收。”

“全身放松，首先放松会阴部（静待得气，约 1 分钟）。

“现在的意念活动：气在人中，人在气中；近在眼前，又在身中。

“要笑从内心起的笑不休，要笑从内心起的笑不休——（约 2 分钟）。

“展在慧中，放在全身。

“展开慧目放出去，放的越远越高大越好。全身的肤毛都松展开，松展开到无边无际——，与宇宙同呼吸，共命运——。

“要遍体开花地笑，要遍体开花地笑。体内要松，松，松——，向外要放，放，放——。

“膝关节要滑利，全身要微微地动——（约 2 分钟）。

“收归关元。

“意念从远方透过慧中收回来，收在小腹腔内；透过慧中，沿着脊柱，收在小腹腔内——（约 1 分钟）。

“第二部功开始啦——。

“下，下下然气贯井泉。由小腹腔开始，沿着脊柱缓缓地向下贯。冲出会阴部，看看井下有多深——（约 1 分钟）。

“上，上上然气冲星斗。由井下上升，通过会阴部，沿着脊柱缓缓地向上冲。冲出百会，看看天空有多高——（约 1 分钟）。

（再上下、下上几遍，共约 10 分钟）

“第三部功开始啦——。

“吐自气海：要吐，要放。吐，就是放。上下、前后、左右、内外一齐放，放到无边无际——，放到无边——无际——（约 2 分钟）。

“纳归关元：纳，就是收，收在全身。由四面八方收进小腹腔内，收到小腹腔内——（约 2 分钟）。

（再吐纳几遍，共约 10 分钟）

“最后：成功啦，收功啦——。

“意念从四面八方收回来，收在小腹腔内。听一听，看一看，小腹腔内有什么。

“神返身中气自回。收功要圆满、顺利、彻底、成功，达到回阳不漏。

“——练功到此结束。”（约 1 分钟）

练整套功，约需 30 分钟；因人而异，时间可长可短。可录音播放，方便集体或个人练功。

意　功

董伦

简　介

此功名为意功，顾名思义，是练功时运用意念，即运用观想方法，如假想抱山，抛球，吊顶等，显然这是佛家观想功的运用。所以，此功属于佛家气功当无疑义，故加以汇编，予以推广。

我师周雨轩先生在 30 多岁时一身是病，医药无效，后拜前辈为师学习内功，逐渐治愈了所有的疾病，至今年近八十，满面红光，腰挺腿健，毫无老态。我随周老师学习内功至今，使久治不愈的胃痛消失了。更使我惊奇的是，有一次去理发馆剪头，摘去眼镜，忽从大镜中看清了自己的脸，才发现我这患了二十多年的近视眼的视力也提高了。我们师徒二人的经验证明，这种内功确有治病强身之效。

内功有动静两种，这里所说的是属于静的一种，有人把它称之为静功。

据报道动物的生命约是其成长期的七倍，如果说人的成长期是二十年，寿命当是 140 岁。可是，人活到 30 岁，就已经被认为是长寿了，其原因虽有种种，但主要的是人们自己经常处于紧张繁忙、七情六欲之中，使大脑不能得到休息，以致失去平衡，影响植物神经，从而使脏腑易生疾病。所以，要解决生命与疾病之间的矛盾，首先要使大脑得到休息，恢复平衡，而要使大脑得到休息，就非静不可。

在紧张状态中，大脑是不能安静的。所以，不但要摆脱外界环境的紧张，同时还得摆脱人体本身的紧张。紧张的反面是松弛，松弛才能使大脑得到安静，因而松和静必须相辅相成。

松和静是一切内功和静功的基础，没有这一基础，任何功法都练不好。仅有基础还不行，必须重视意识的重要作用。为了强调意识在这种功法中的作用，我们才把所练内功命名为意功

意识的作用

在静功中，有的功法用意识，有的功法不用意识。此外，意识有它广义的一面，也有它狭义的一面。把这四类区别清楚，才能弄清它在不同的情况，所起的不同作用。现分别叙述如下。

（一）用意识的

例如，我长期患有胃痛病，偶而因饮冷受冻就犯胃痛。有一次发病，老师告诉我用意识松弛胃部。于是我按老师的指点去作，突然觉得胃痛消失，病也痊愈了。现在胃口极好。

凡人体内部脏腑患有疾病的部分，都是处于紧张状态中，如偏头痛，是头部血管紧张，心绞痛是冠状动脉紧张，若能长期坚持用意识暗示它松弛，动脉扩张，血液流通，疾病就会逐渐的消失。

这里所说的用意识暗示人体内部患病部位的松弛，这和运气按摩不同，两者不能混淆。

（二）不用意识的

王观澜同志病重疗养后有一段话说："不能看时就不看，不能想时就不想，不能动时就不动，不能说时就不说。……情绪上始终没有出现任何慌张和焦躁，因而我的心脏的跳动也始终是相当平稳的"。这一段话虽然是说在"不能"时，才不看，不想，不动，不说。而我们要在"能"时就不看，不想，不动，不说，不听，

使意识完全处于静止状态中，这就是不用意识的功法。

(三)广义的方面

不论练哪种功法，离开了意识就不行。例如，练太极拳要意识领先，练河车搬运法、大、小周天要以意引气，练守窍法要意守丹田，甚至练腹式深呼吸也要有意识地使腹部起伏。任何一本气功书都谈到意识，不谈意识的气功书是没有的。意识存在于各种练功的方法之中，它被广泛地运用，所以说它是广义的。

(四)狭义的方面

是指这里所介绍的意功。在这种功法中，意念既是静止的，又是运动的，与其他的功法中的意念活动有些不同。

意功练法

(一)练功姿式

1. 站式：直立，两脚分开与肩同宽，头正直，颌微收，目平视微闭，含胸沉肩，收腹屈膝(微屈)，臀似坐非坐，两臂前举，高不过眉，低不下脐，远不逾尺，近不贴身，手指张开，指尖稍向里。

2. 坐式：端坐在凳子上，背不要靠，上身要求与站式同，两膝分开与肩宽，小腿自然下垂，屈膝成直角，两脚平放地面。

3. 卧式：(1)平卧式——仰卧床上，上身的要求与站式同，两腿伸直，两足稍分开；(2)侧卧式——侧卧床上(或左或右)，下面的腿伸年，上面的小腿微屈；上面的手放在股上，手心向下，下面的手放在头旁的枕头上，手心向上。

要据个人的情况选定姿势后，便可开始练功。

(二)注意事项

1. 宽衣解带，松静自然，调匀呼吸，思想集中，严戒急躁；

2. 环境要安静，空气要清新，如在室内，则应陈设简单清洁，暴风骤雨，过寒酷暑，皆不宜练功；

3. 站式以室外为宜(亦可在室内)；

4. 练功时间最好在早晨，以 30 分钟到 1 小时为宜，开始时要短一些，功夫渐深，时间可以逐渐延长，原则是以不感劳累为准；体弱或有病者，开始可练 3～5 分钟；练功次数是每次 1～3 次为宜，亦可根据练功者的具体情况而定；

5. 一般采用站式练功，至于年老体弱或有病的人，则可选择坐式或卧式。

(三)初练功时的意念活动

1. 抛球——例如，以远处的山、水、亭台、白塔或蓝天作为自己的目标，然后再假想球从自己的手中抛出，意识和全身各部都随球而去，到达目标又随球而返。这样一去一返，一松一紧，绵绵不断地练习，就能使全身的气血畅通，舒适无比。

这一练功方法，意识是非静止的，想象的球在息身与远处的目标之间来去，意识与全身各部也随之来去，但这种意识运动又是在松静的基础上进行的。由此可知，松静不是绝对的松静，而是相对的松静，松中有紧，静中有动。

2. 抱山——假想自己的双手拥抱远处的大山或白塔。实际上大山白塔是双手抱不了的，所以要假想自己的身体逐渐变大，大到能把大山或白塔拥抱在自己的胸怀之中才止。如此一抱一放、一松一紧地反复练习。

3. 吊顶——假想头顶百会穴处有一根绳，直通青天白云，并被青天用力一提一放，使身体提起放下，为此由全身上下内外脏腑也随之一升一降；升是由百会穴上升，降则是由百会穴下降。此式能防止松懈过高，全身乏力的现象，并可治疗上虚下实之症。

上述抛球、抱山、吊顶于每次练习后，必然觉得全身舒适，轻松，这就达到了目的。练习三月或半年后，能使全身内外上下随意识暗示而松弛或紧张。但要指出，如我胃痛时，暗示胃部松弛，觉得胃部颤动和跳抖，也有人

在松弛内部脏腑时反觉得疼痛，也有人觉得患部发热等这些都是好现象。但高血压病等等上戳下虚的疾病患者，不可练吊顶。

上述三种功法都是用意识暗示本身一松一紧，一张一弛，单纯而又反复地练习同一意念，不免厌烦，因之要有恒心，不厌其烦，专心一意地练习，久练自然成功。

抛球是假想人身各部随球而去，这是人向前松弛。抱山是假想人身扩大能抱山在怀，是使人向两侧松弛。吊顶是假想人身被拉长，也是使人上下松弛。这三种功法主要是运用意识的作用使人体向各方面松弛，久而久之，人体内外的任何部分都能随意暗示，随时松弛，疾病痛痒也就随之而去，达到防病、治病、健身、长寿的目的。

（四）久练功后的意念活动

此功法练习一段时期（一年半载）后，还可进一步练习三夹、两顶、鼓腰、拔背、似坐非坐、似贴非贴等功法。

1. 三夹两顶——三夹是假想在两膝窝处、两大腿根与腹部的鼠蹊窝处和两脚腕部各夹一球；两顶是假想在远处有一目标，让膝盖与脚尖朝着目标顶，并使之与目标相呼应，一松一紧，好象中间有一条皮筋牵动似的。

2. 鼓腰拔背——鼓腰是为了锻炼腰部，可以假想腰部向外鼓出，形似葫芦；拔背是假想背部上拔后靠，拔是向上，靠是似靠非靠。

3. 似坐非坐和似贴非贴——似坐非坐是假想臀部在坐着，但无椅、凳等座位；似贴非贴是假想颈部和衣领相贴，但又没有贴着（练功前把领扣解开）。如此，则可使颈椎松驰，故对有颈椎病者，很有裨益。

上述三个功法，功效极大，但难度较大，非有一定的练功基础是无法练的。若能用此法练习，久之必然浑成一体，不分躯体四肢，皆与大气相合，化为无我，中医叫做“天人合一”，道家叫做“顿失天地，粉碎形骸”。这是意功的最高境界。

练功时出现的异常感觉

（一）幻觉

意功在练功过程中往往出现一些幻觉。如眼前出现一道虚光，站立的地面震动，人体变大变小，变长变短，手脚忽长忽短，腰部鼓起如葫芦，甚至长顶青天，脚入泥地等，这些现象睁眼即能消失，因之，这种幻觉的出现，不必喜欢，也不必恐惧，这是意念在练功中的活动现象。

（二）异感和异动

异感常在练功时出现，如常常感觉身体的某部（如腹、腿等）有热感等，这是正常现象；亦有在练功时浑身发痒（如虫爬），这是血液畅通的现象。异动也可在练功过程中出现，如有的发生身体某部颤动或浑身颤动等，若能注意松静，则颤动即自动停止。亦有人在练时发生打嗝、放气、肠鸣等现象，这主要是消化系统在练功时蠕动增强的结果，一般在停练后即消失。

（三）内视

在练功时往往好象听到血液在体内流动的声音和看到体内的脏腑，这是功夫深入的表现，不必过喜或过惧。

意功适应症

练意功者只要坚持不懈，行之以恒，自能强身防病疗疾。具体说，对以下诸病比较有效：心脏病、肝炎、肾炎、胆结石、慢性气管炎、肺结核、高血压病、消化系统疾病、慢性关节炎、轻度偏瘫截瘫、神经炎以及妇科病等。

意功中的意识运动，不同于其它功法中的意识活动，所以说它是狭义的，但它在这种方法中的作用却是主要的。这种静功中的静和松显著地与其它静功中的静和松有别，意识运动也与其它功中的意识活动有别。但它在内功中是属于静的一种，外形姿式也属静，因此它仍然是静功，但它却是静功中的一枝奇葩异卉。

内 养 功

刘贵珍

简 介

此功是建国后推广最早流行较广的功法，从功理看，也有念诵和观想的成分，可划进佛家气功范围。此功简便易学，行之有效，已为多年来练功者证实，故再汇编入本大成。

练功前后准备

在作内养功之前，要注意几件事情：

1. 要把一世烦恼的事情放开，在作功的时候，心中不要有所牵挂；

2. 精神要轻松，心情要愉快，呼吸要保持稳慢状态；作功时不要紧张，如果在作功时心中有事，烦乱不安，就不必勉强作下去；

3. 为了作功安静，最好准备一间清净的房间，避免吵扰；如条件不足，亦不必强术，室内设备应尽量简朴，亦可张贴几条练功信心的标语，鼓励自已持之以恒，不要半途而废；

4. 有鼻塞病的先要马上把鼻塞病治好；

5. 练功前先排除大小便，以免中途排便影响练功；

6. 无论坐式或卧式，都要把腰带、内衣宽松，使呼吸舒畅，血液循环不受障碍。呼吸不要用劲，全身肌肉要放松，眼睛看鼻尖或足尖时均轻闭，如果眼睛疲劳，闭住也可，闭住如感觉睡意就还露一小缝；

7. 练功的姿式要自然，坐着、立着或躺着都不要挺胸、耸肩，摆姿势也不能拿劲。如用坐式，坐好先把身体的上身前后左右摇晃几下，以求坐稳舒适；

8. 练功期最好隔绝性生活一百天，此后适当节制性生活。

内养功练法

(一)松驰

练功前的准备是否充分及练功过程中的精神与肉体是否保持松驰状态，是练好功的一个重要环节。松驰一般可以分为两个方面：

1. 身体松驰——练功前可饮用适量开水，排除大小便，脱帽，戴眼镜者须摘下，宽解衣扣、腰带、表带、有意识地使头、躯干、四肢、全身肌肉都完全松驰，从外观形态上来看现出一种松静的姿态；

2. 意识松驰——在全身各部肌肉松驰后，意识上要发出准备练功的信号，心情舒畅，再开始练功。

(二)姿势

练功姿势要求按病人体质及病情而规定，以达自然松驰为度。不要因过分硬性强调姿式，而引起病人不自然和紧张，因而有必要照顾到具体病人各部器官的机能情况。

1. 卧式——取侧卧位(左右均可)头略向前低，平稳地枕于枕上。上面的上肢自然伸于身体上侧，手掌心向下，放于髋关节部，下面的上肢屈肘，手自然伸开，掌心向上，放在距头约二寸远的枕上。腰部略向前屈。下面的腿自然伸出，微弯曲，上面的腿弯曲约 120 度，放于下面的腿上。

2. 坐式——身体端正稳坐凳上，两腿自然分开，与肩等宽，两膝关节弯曲成 90 度，两小腿平行而垂直于地面，两脚底踏实地面(如凳的高低不合适，可在凳上垫毛毯或脚下放踏板。如凳腿有调节装备，则可调节之)。两手掌面向下，自然平放在两大腿中三分之一处。两肘关节自然弯曲、放松。

3. 在行功中身体各部的协同姿势——在行功中不论取卧式或坐式，身体各部的姿势以及有关器官的配合动作，也是非常必要的，必须起到协同作用，方能收到预期的疗效。现

将应注意事项、协同姿势的细节问题略加申述如下：

头颈部的姿势要求自然平直，端正，倾斜当然不对，但紧张用力或使其接近强直似的状态更非所宜。为了避免头颈部的紧张，可将前额稍向前方，下颌部微向内收，呈轻度低头姿式。同时，前胸部亦宜微向内收，腹部稍向前鼓，两肩自然下垂，勿向前耸起，使臂部向后凸出，背部略呈后凸，腹腔容积增大。口唇自然轻闭，两眼虽轻合，但仍露一线之光，两视线注视鼻尖，即所称"目视鼻准"。

（三）默念字句

在练功呼吸时，须随同默念字句，但只是用意念（即脑子想），而不要念出声。一般由三个字开始，根据病人情况可逐渐增加，并灵活掌握。不过，增加字数最多以不超过九个字为宜。平常用的字句有"自己静"、"自己静坐"、"自己静坐身体好"、"自己静座身体能健康"等。其与呼吸法的具体配合的做法如下：

第一种呼吸法——用鼻呼吸默念第一个字时开始吸气，念中间的字时停顿呼吸，中间的字句越多，则停的时间越长。念最后一个字时将气呼出；

第二种呼吸法——吸气呼气中均不念字，呼吸完了开始停顿时念字；

例如，念"自己静"三个字，用第一种呼吸法时，默念"自"字吸气，同时舌顶上腭，默念"己"字时，停顿呼吸，默念"静"字时舌放下同时将气呼出；同第二种呼吸法时，吸气时将气吸满，呼气时气自然呼出，停顿时舌顶上腭，同时默念字句，念完后舌放下，再吸气，如此周而复始地呼吸。两种呼吸法之差别，在于前者是吸后停闭，后者是呼后停闭。

（四）呼吸法

呼吸法是内养功的主要内容之一，即要锻炼成一种腹式呼吸。如吸气时腹部逐渐向外鼓出，随着呼气腹部再逐渐回收。这种有意识的段炼，目的在于使腹部随着一呼一吸的动作，逐渐形成明显的张缩运动。

1. 第一种呼吸法——吸气时舌抬面上腭，气自然地吸入，意识中引到小腹部，所谓气沉丹田。此时且勿用力吸气，亦勿用力将气压到小腹，呼气时舌放下。如此反复呼吸。

2. 第二种呼吸法——用口鼻呼吸，吸气时自然地将气用口吸入，意念中引导到小腹部，亦不要用力吸气。练功开始时，可稍留余地不要将气吸满，随时再将气自然地用鼻呼出，然后停顿呼吸和默念字句，同时舌顶上腭。字句念完，舌即放下，再吸气。这样，周而复始地进行。

附记——刘渡舟老先生传授了第一种呼吸法后，在1957年才开始传授第二种呼吸法。经过临床应用，这两种呼吸法的效果者很好。但如应用不当，都能产生一定的缺点。例如，使人有"憋气"的感觉，产生腹胀、胸痛、头昏等现象。第二种呼吸法，因用口吸气，如果应用不当，便会产生冷气入胃的感觉，引起胃内凉感，腹部不适。但如能注意应用，二者的缺点都可避免。

根据刘渡舟老先生的临床经验，将第一种呼吸法称为"硬呼吸"，适用于病轻壮年人；第二种呼吸称为"软呼吸"，适宜于病重体弱者。两种呼吸不能并用或交替使用。

（五）意守法

为了容易使思想集中，起诱导作用，练功时，要使患者意识集中于丹田（脐下一寸三分处），即所谓"意守丹田"。这样锻炼久了。可以排除杂念，思想集中，达到入静。由于长期不断地锻炼，经过一段时间，吸气的同时好像有气吸入小腹的感觉，谓之"气贯丹田"。实际上气不会贯到腹部，乃是横膈肌下降的缘故。

强壮功、九次呼吸法和丹田住气法

刘贵珍

简　介

这是刘贵珍先生总结的又三种功法，也可说是佛家功。比如，九次呼吸法，假想三个脉管中左右，中外兰内红，左白右红。这完全可以溯源为密宗修三脉的功法和九节佛风法，其实就是密宗功的改创。

强壮功

强壮功的作法也和内养功差不多少，有坐式、卧式、站式和自由式四种姿式。卧式除了呼吸法以外，其他作法和内养功完全相同。坐着有三种作法。坐的时候要坐在软厚的褥子或垫子上，以免疲劳。站式只有一种作法（手的姿势可以灵活掌握）。自由式的方法不固定。

（一）三种坐式的作法

1. 单盘膝——右小腿放在左小腿上面，或是左小腿放在右小腿上面盘坐着；2. 双盘膝——右小腿放在左大腿上面，再把左小腿搬起来，搁在右大腿上面，两个脚底板都朝上，放在两侧大腿上；3. 自然盘膝——两只腿很自然地盘坐着，两腿交叉成八字型，两脚置两大腿下。

坐的时候臀部稍向后面，勿挺胸。两手放在小肚子前面。一只手的四个指头放在另一只手心上面，大拇指压在另一只手的大拇指上面。坐得脚发麻时，可用手按摩一下，或两腿调换一下位置。如果实在不能忍耐，就可以随意活动一下。不能用盘坐的，也可以改用内养功的坐式进行。

（二）站式作法

每日早晚共二次，以不疲劳为度，在室内外均可，最好择清净、空气新鲜、无噪音的地方。自然站立，头正直，两腿分开（宽与肩齐），微曲，两手微曲放于小腹部前，或放到胸部（如抱球状）等，臂部弯着，两手距离一寸远。练站式要根据身体强弱选择应用，但要注意自然舒适不拿劲。

九次呼吸法、丹田住气法

每天练这种功一小时，能使睡眠好，吃饭多，工作有精神，不感觉劳累。这种功对身体保健很有益处。练功姿式与强壮功同。

（一）九次呼吸法

观想自身全体通明，假想身有三个脉管，中间都是空的。中脉管上起自印堂（两眉之间），经脑门（即前额，俗为脑门），贯到脊背，下通会阴；右脉靠近中脉右边，上起自右鼻孔；左脉靠近中脉左边，上起自左鼻孔，都是从鼻孔经脑门过脊背内面。中脉粗细如芦杆，外蓝色内红色，左右两脉粗细如麦杆，右脉红色，左脉白色。如此按照以上位置、形状想象清楚后，用左无名指（即左手之第四指）掩左鼻孔，以右鼻孔吸气，由右脉管至脑门向后行经背，抵会阴处。然后将右脉管吸满的气，进入左脉管内，徐徐上升，经背向脑门，由左鼻孔徐徐呼出呼气时放开掩鼻左指，如此做三次。

再按照上法用右无名指（即右手第四指）掩右鼻孔，以左鼻孔吸气，由脑门至背，抵会阴，转至右脉上升，最后放开掩鼻的右指，使气徐徐由右鼻孔呼出，也照样做三次。

再用两鼻孔同时吸气，吸气后，左右两无名指同时掩住左右两鼻孔，从左右鼻孔吸进的气，分别循左右两脉管至脑向后后经背，抵会阴处，左右两脉管的气会合一起，贯入中脉管内，徐徐上升，由背向脑门，由左右两鼻孔将气呼出；呼气时光放开掩鼻的左右两无名

指，如此做三次。

上法练习纯熟后，可不用掩鼻，也能照样做。

注意——吸入气时，可想象从鼻孔将天空中所含的健康、长寿、快乐的精华吸入自身。呼出气时，可观想自身所有的疾患、亏损、烦恼的病根，尽量从鼻孔排出干净。完毕后，可观想自身洁净明彻，健康、长寿、快乐的精华已充满全身，这时想象中脉管有四个特征：红润如胭脂精，明彻如麻油灯，柔软如莲花瓣，通直如芭蕉干。

（二）丹田住气法

想像头顶上五寸处有一月亮，似乎具有光明、圆满、洁净、清凉四特征，想着想着化为五色光彩和甘露（甘露如同水一样，在这里代表气的意思）灌入顶门中脉，一直降到海底（即会阴穴），后分向两腿到足心止。这时觉得甘露所到之处，一切疾病、烦恼都从全身毛孔排除干净，身心感觉非常愉快舒畅。复想甘露从足心上升至丹田，上下两股气都在丹田会合，如上下两个瓶口将上下气吸入瓶后，封闭上下二口，使气不外泄。这时，闭口不出气，愈久愈好，至忍不住要出气时，只徐徐从鼻孔出，不要出净，稍留余气在丹田，最后，把余气贯入中脉内。余气在中脉慢慢消失，不要外散。

以上两节均注意缓慢，用意不用力。初作时不能闭气过久的人，也不要勉强，慢慢练习，久之即可运用自如。此法治神经衰弱甚好，肺病严重者对此法要慎用。

按：以上九次呼吸法和丹田住气法中的脉管一说，那是一种想象的东西，借以用来集中思想，排除杂念。其法伴随想像健康、长寿、快乐等，是为了使心情舒快，抛掉烦恼。在操练时，以这种良性有系统的思想专一法，来代替千头万绪的胡乱思想，就可使大脑得到休息，就能恢复与调整神经的功能，再配以呼吸运动的锻炼，提高组织活力的和增加内脏器官的活动，所以长期操练的人是会健康长寿的。

香　　功

田瑞生

简　介

相传为二千年前一位高僧所创，到唐代玄奘法师——陈祎所继承，南宋时期，传到济公大师——李修缘，之后便代代单传。到近代，由释悟空法师传给田瑞生，田瑞生于1988年春首次将此功公开，轰动全国。香功创始于佛门，精华于禅密，不求意守，不重意念，讲求自求自证，直指人心，具备佛家上乘法门“法自然”的特点，属达摩禅宗的顿悟法门。功法简便易行，下面仅介绍初级功功法和中级功功法。

初级功功法

预备式：全身自然放松，面带笑容，双脚分开与肩等宽，平行站立。

要点：双手心相对，在胸前开合 5～10 次。见图 1、2。

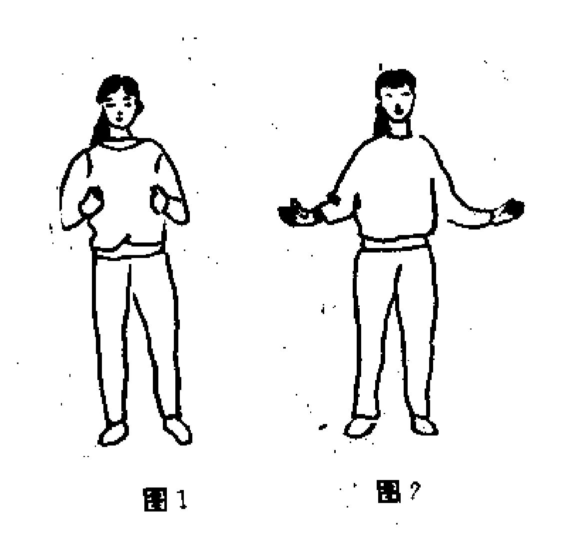


图 1　　图 2

第一节

第一个动作：金龙摆尾

要点：双手合十，下指向前，指实掌心虚，先左后右45度水平自然摆动各36次。

注意：1. 上身不动，挥小臂带动大臂。

2. 双手合十摆动时，手的位置不可过高或过低，肘弯约90度。见图3、4。

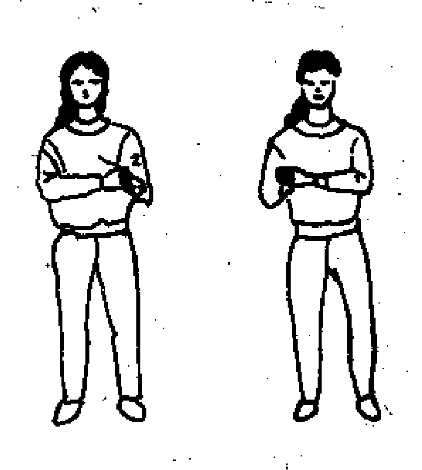


图3　图4

第二个动作：玉凤点头

要点：双手合十，指实掌心虚，十指向上，掌心置于胸前，由小臂带动向下摆动至腹36次。

注意：不要单独摆手腕，向下时略带点头之意。见图5、6。

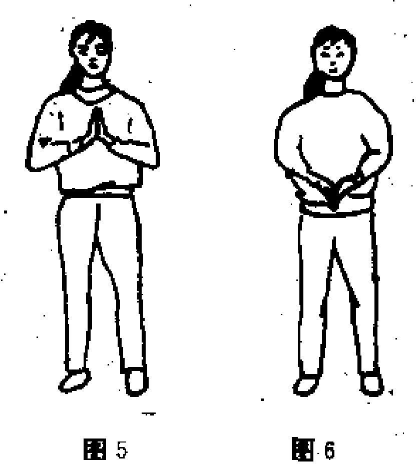


图5　图6

第三个动作：八字飘香

要点：叉手心相对，在胸前开合5次，再向上向直划八字形，如抱塔状31次。

注意：1. 手向上时，高不过肩，手向下时，掌心不可外翻。

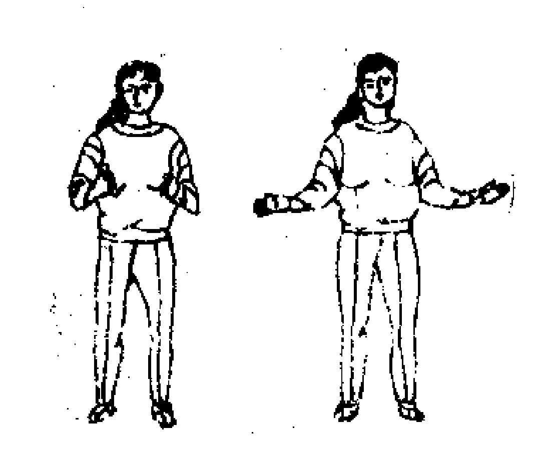


图7　图8

2. 双手向两侧下划时，不可向身后甩。见图7、8、9、10。

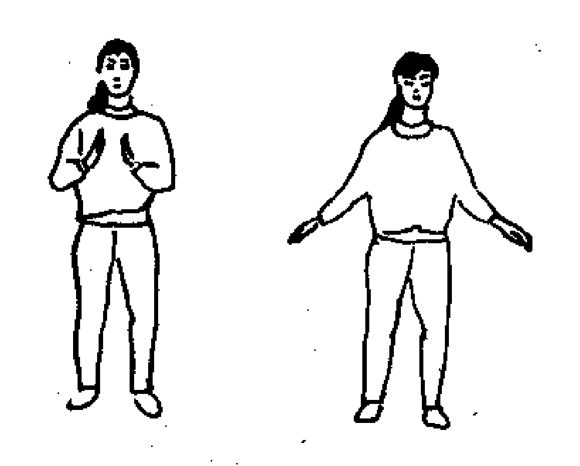


图9　图10

第四个动作：双手抚琴

要点：叉手心向下，手指向前，与胸口同高，水平开合36次。

注意：上臂基本不动，两小臂展开，手腕不摆动，见图11、12。

第五个动作：钵鱼双分

要点：双手手心向上，手指向前，与胸部同高，水平开合36次。

注意：两手臂不可伸直。见图13、14。

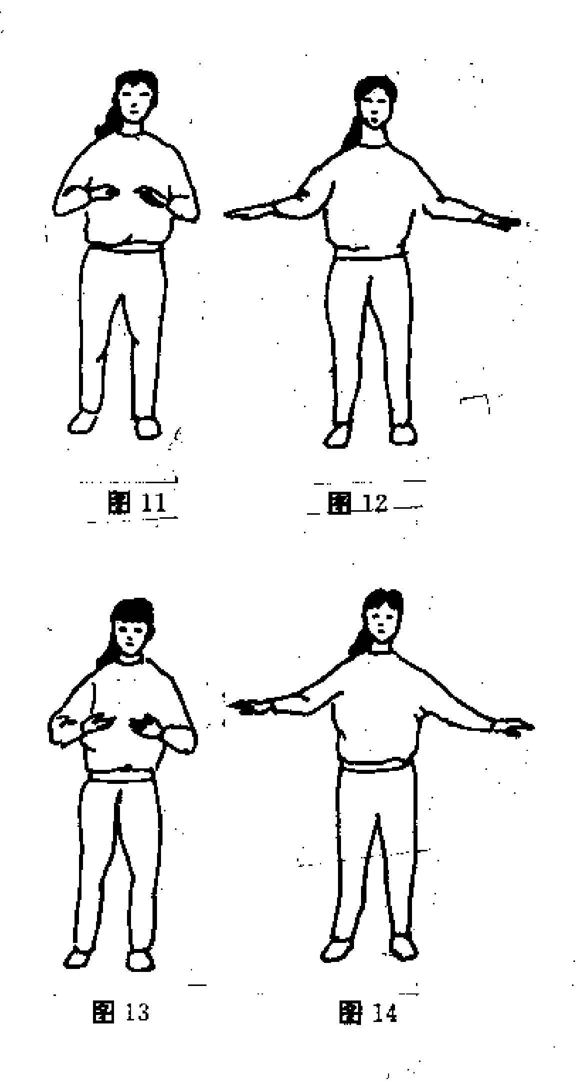


图 11　图 12　图 13　图 14

第二节

第一个动作:风摆荷叶

要点:双手侧掌,掌心相对,相距 20 厘米,先左后右 45 度水平,自然摆动各 36 次。

注意:掌心相对,上身不可摆动。不能单摆手腕。见图 15、16。

第二个动作:左转乾坤

要点:双手侧掌,掌心相对,距离约 20 厘米,自右向左逆时针旋转,划立圆呈椭圆形,左右长,上下短,36 次。

注意:两手掌始终为侧掌,高不可过肩,不能偏向一边。见图 17、18。

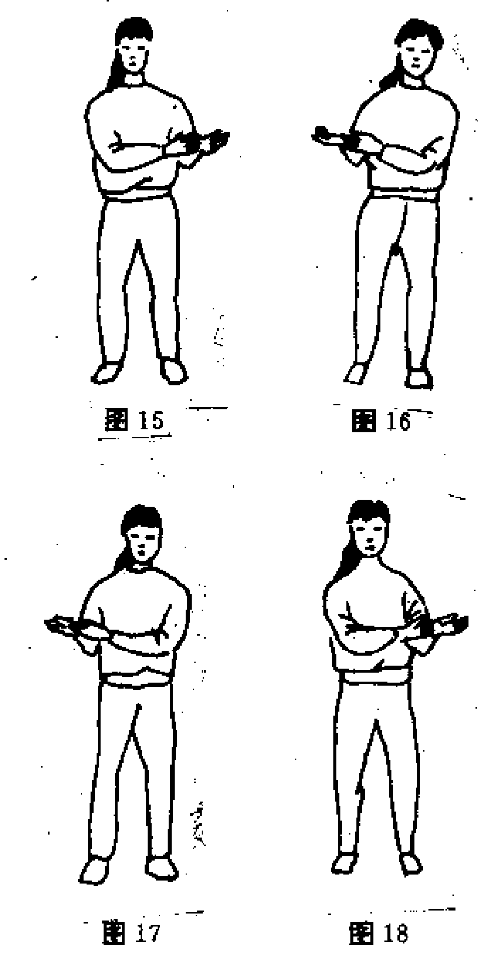


图 15　图 16　图 17　图 18

第三个动作:右转乾坤

与左转乾坤方向相反,其余均相同。见图 19、20。

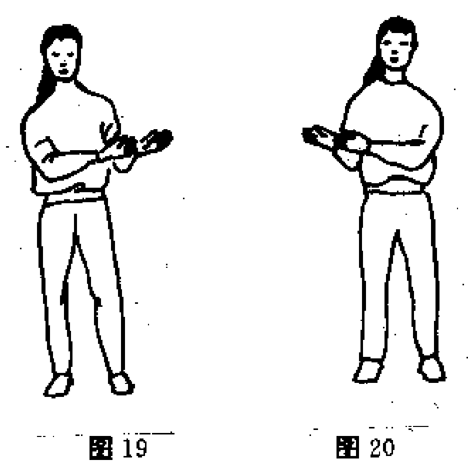


图 19　图 20

第四个动作:摇橹渡海

要点:双手手心向下与胸平,手向下抓握空拳,回来上提,划圆摇橹状 36 次。

注意:手前伸时,掌心向下,臂不可伸开,

上身不动。见图 21、22。

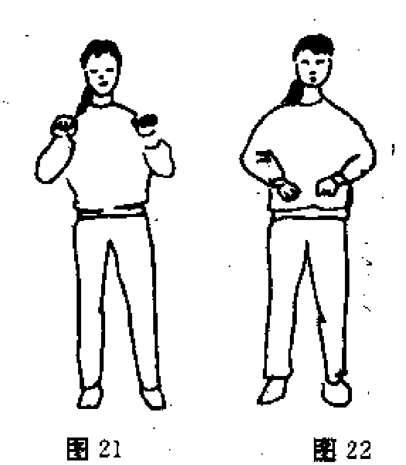


图 21　　图 22

第五个动作:法轮常转

要点:双手心向下,右手在上,左手在下,右手对左手背,又手相距十厘米,向前上下交替,向前呈椭圆形旋转 36 次。

注意:两手始终对准胸口,不可偏开。见图 23、24、25。

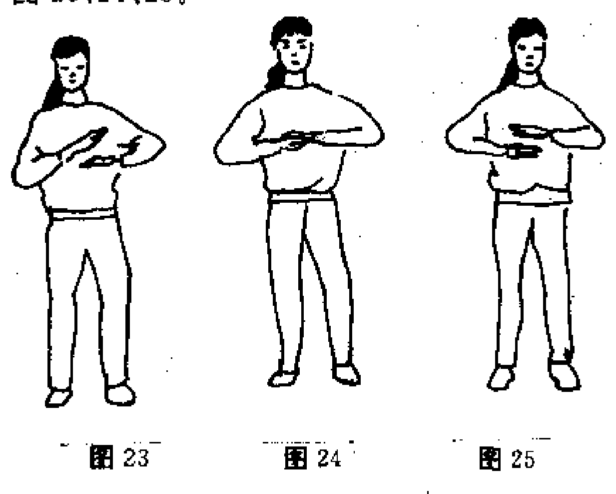


图 23　　图 24　　图 25

第三节

第一个动作:达摩荡舟

要点:手式同法轮常转,位于胸前,先左后右摆动 36 次。

注意:摆动时右手掌,右手背始终相对,不可分开。见图 26、27。

第二个动作:双风贯耳

要点:双手心相对,置于胸前,沿体侧曲臂贯耳 36 次。

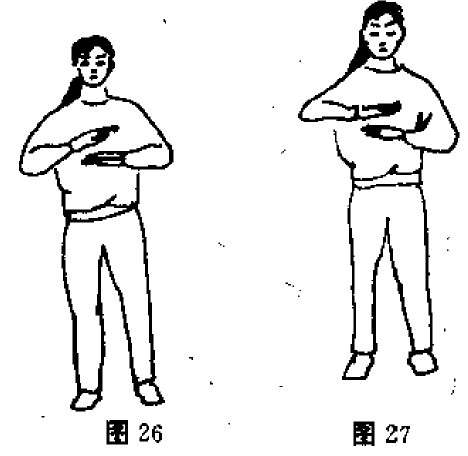


图 26　　图 27

注意:贯气时掌心要对准两耳,但不能贴耳,落下时,两手不可后甩。见图 28、29。

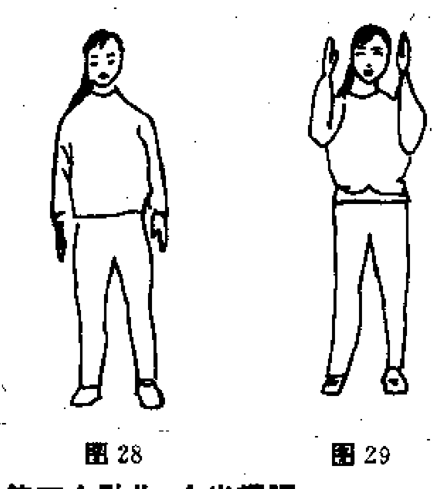


图 28　　图 29

第三个动作:金光耀眼

要点:双手心相对,呈鸭咀形,至下向两眼贯气 36 次。

注意:不可戴眼镜,切不可手触眼部。见图 30、31。

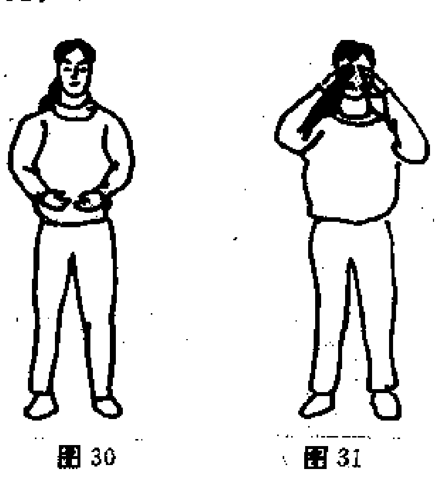


图 30　　图 31

第四个动作:交叉摆掌

要点:左手在里,右手在外,交叉于腹前,向两边来回摆动 36 次。

注意:摆动幅度不可太大,两边各 45 度即可。见图 32、33。



图 32

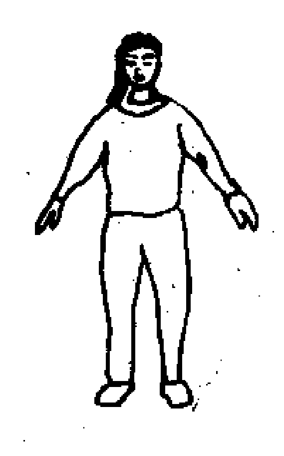


图 33

第五个动作:双手合十

要点:双手合十,指实掌心虚,指尖向上,放在胸前,约三分钟。

注意:两眼睁开,或作垂帘状,有心脏病,高血压者,双手稍低些。见图 35、36、37、38。

收功:双手缓缓放下后,再握空心拳慢慢上提,同时用鼻吸气,到与肓同高,然后再慢慢放下,手指慢慢伸展,同时用口缓缓呼气,搓手、浴面、搓病处。见图 35、36、37、38。



图 34

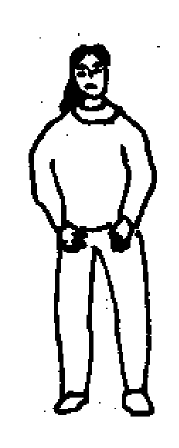


图 35

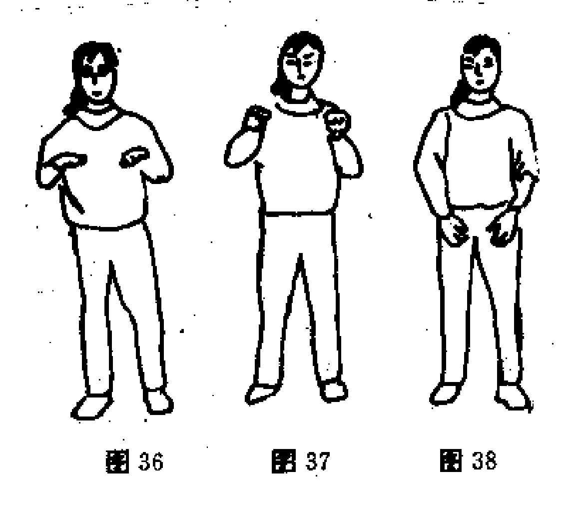


图 36　　图 37　　图 38

香功初级功歌诀

一节:龙　凤飘　香　琴　鱼　游
　　　①　②　　③　④　⑤

二节:风　荷　左　右　橹　轮　悠
　　　①　　　②　③　④　⑤

三节:舟　耳　金　掌　　双　手　合
　　　①　②　③　④　　⑤

要求:信　诚　持　久　德　为　首

注:文字下加的号码,是表示每节的动作次序,以便于记忆。

中级功功法

预备式:全身自然放松面带笑容。双脚分开与肩等宽、平等站立。

第一节

第一个动作:俯掌摆胯

要点:双手掌心向下,十指相对,位与胸前。同时曲膝扭胯摆动先左后右,36 次,一左一右为一次。见图 39、40。

第二个动作:推掌运气

要点:双手掌心向下,十指向前,位与胸前。两手左右交替,呈三角形,往复开合。同时曲膝扭胯,先左后右摆动 36 次。见图 41、42。

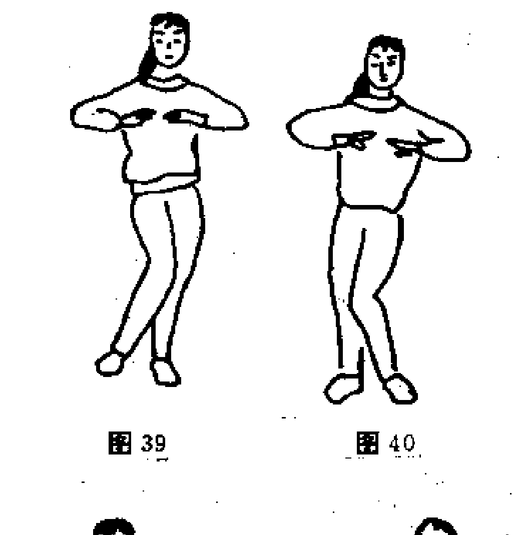


图 39 图 40

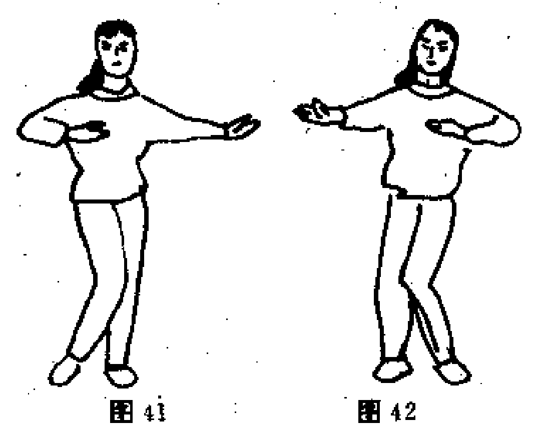


图 41 图 42

第三个动作:双手移物

要点:双手心相对,相距 20 厘米,指尖向前 ,位与上腹前,先左后右,类似移物动作。同时曲膝扭胯先左后右摆动 36 次。见图 43、44。

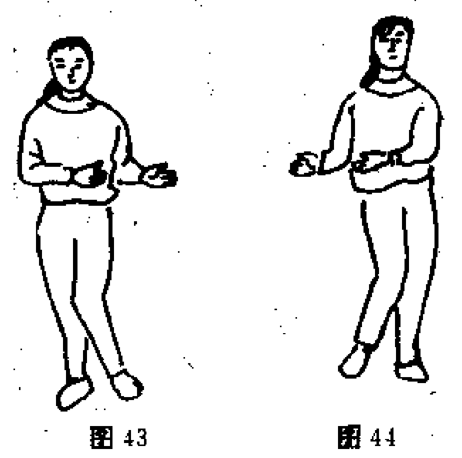


图 43 图 44

第四个动作:两手画葫

要点:双手在右胸前,掌心向下,右手在前,左手在后,十指向右前侧,前伸、后拉,如画葫芦状(顺时针方向)。同时曲膝扭胯左右摆动 36 次。见图 45、46。

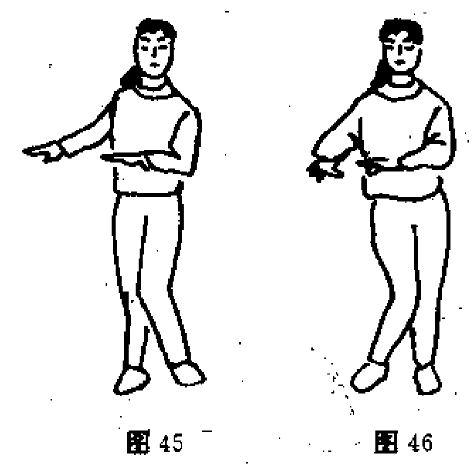


图 45 图 46

第五个动作:玉女缠丝

要点:双手重叠于胸前,上下交替,呈抹旋状。即左手阴掌先向前下方伸出,右手在时,掌心抹腹,然后右手阴掌再向前下方伸出,左手在里,掌心抹腹,如此交替运动。同时曲膝扭胯,左右摆动 36 次。

注意:抹腹时不能贴腹。见图 47、48。

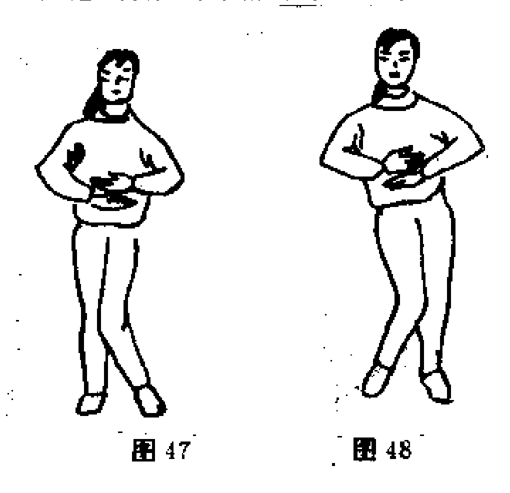
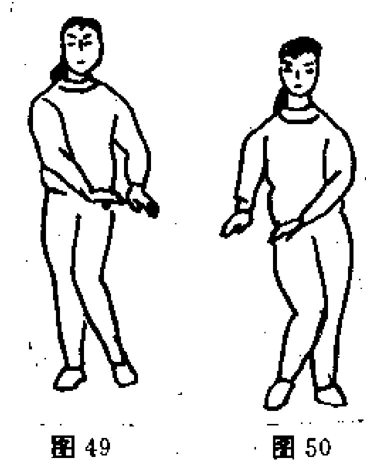


图 47 图 48

第二节

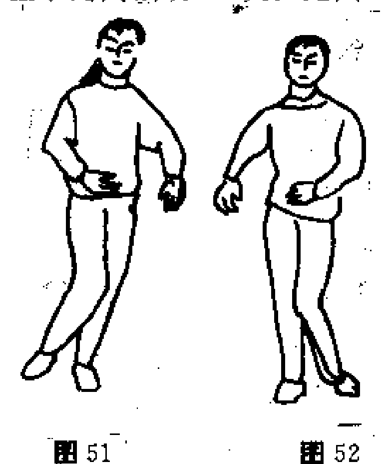
第一个动作:龙女采莲

要点:双手心向下,相距约 10 厘米,十指向前,置于腹前,双手掌根同时下按,(应有一掌位于腹中间)左右交替。同时曲膝扭胯,反方向摆动 36 次。见图 49、50。


图 49 图 50

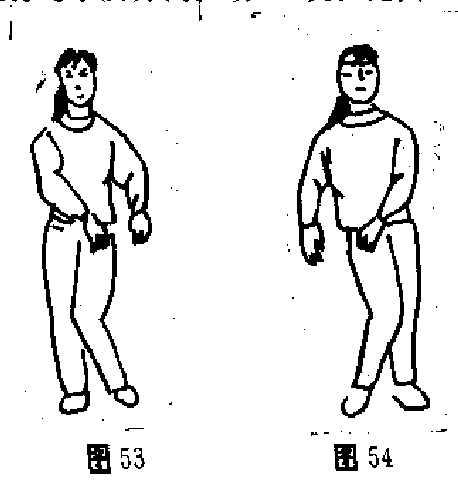
第二个动作:伏虎贯气

要点:双手呈虎爪状,左手在小腹前对小腹中部,右手在右腹侧,左右交替。同时曲膝扭胯与左手同向摆动 36 次。见图 51、52。


图 51 图 52

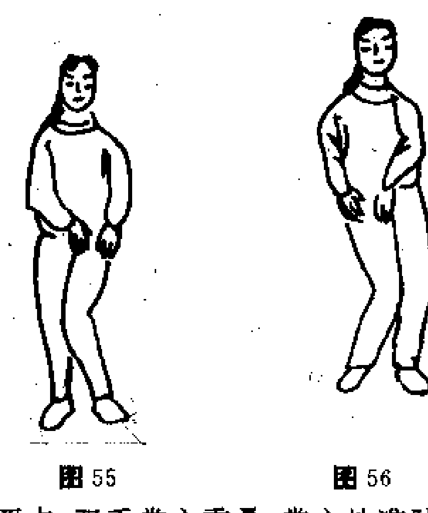
第三个动作:左右晃棍

要点:双手握空拳,如握棍状,两手相距约 10 厘米,位于腹前,左右水平拉动,同时曲膝扭胯与手反方向拉动 36 次。见图 53、54。

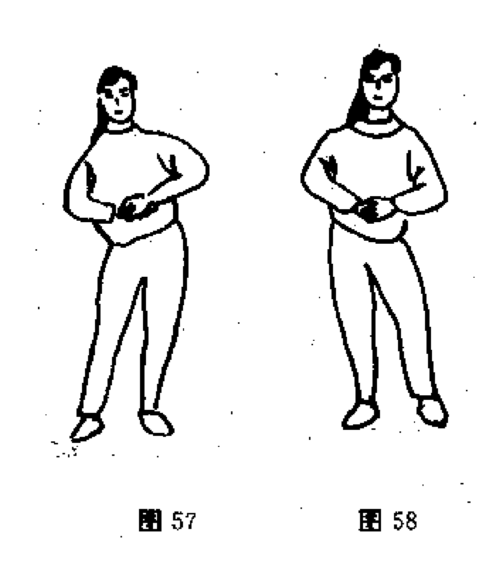

图 53 图 54

第四个动作:双手插掌

要点:双手掌心向内,相距约 10 厘米。四指并拢,姆指向内拉开,位于腹前,双手同时下插(应有一掌位于腹中间)左右交替。同时曲膝扭胯反方向摆动 36 次。见图 55、56。


图 55 图 56

要点:双手掌心重叠,掌心地准肚脐,男左掌在里,女右掌在里,双掌相距约五厘米。以胯带身,缓慢先左后右摆动 36 次。见图 57、58。


图 57 图 58

第三节

第一个动作:合掌画弧

要点:双手十指交叉,指贴手背,右手五指分别压左手五指,掌根分开。挥小臂上至喉

前，下触小腹，自然上下挥动。同时以胯带身，双手上挥时胯向右，下挥时胯向左，挥动 36 次。见图 59、60。

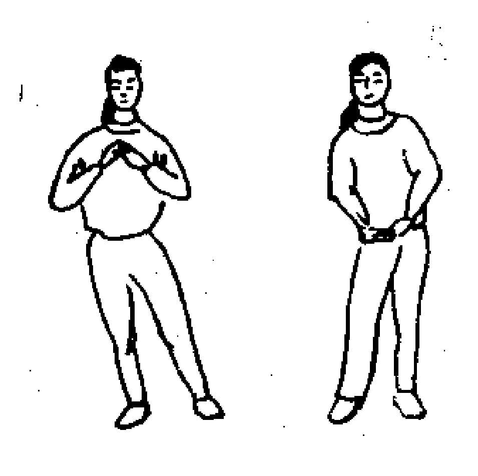


图 59　图 60

第二个动作：天女献花

要点：双手心相对，相距约 20 厘米，十指向上位于喉前，先左后右，来回摆动，摆动时手心始终相对，同时以胯带身，与手反方向来回摆动 36 次。见图 61、62。

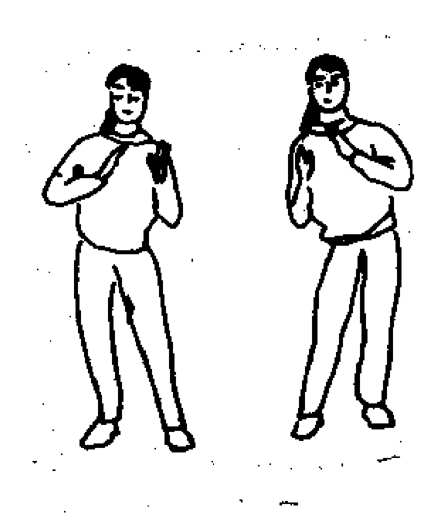


图 61　图 62

第三个动作：天女散花

要点：双手下垂，双手心相对，约 20 厘米，位于小腹前。其它动作与天女献花相同，见图 63、64。

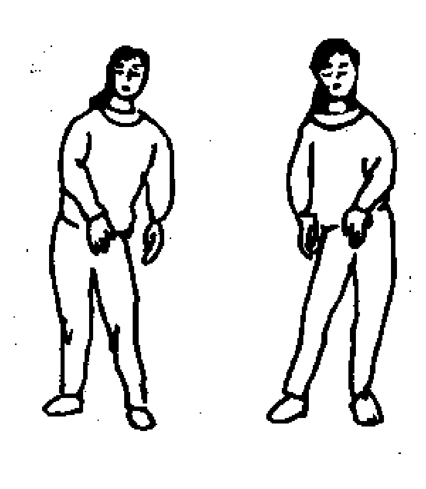


图 63　图 64

第四个动作：空拳运气

要点：双手呈鸭咀形，先左手后右手轻击腹部。左手击腹，右手向左胯侧摆动；右手击腹时，左手向左胯侧摆动。同时以胯带身摆动 36 次。见图 65、66。

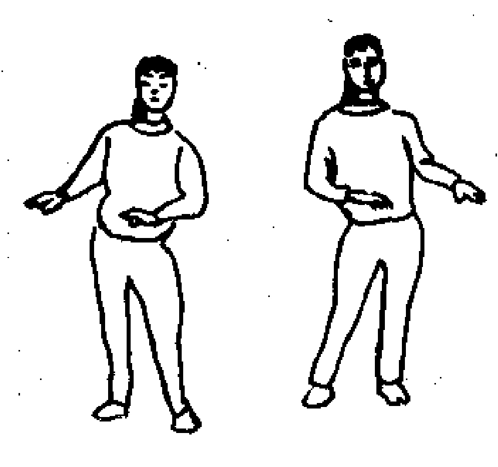


图 65　图 66

第五个动作：三圣打坐

要点：双手呈抱球状，十指相对，双手用指尖相距约 10 厘米，位于腹前。先左后右、再中，保持中的姿势。同时双膝自然放松，静立约三分钟。见图 67、68、69。

收功：双手缓慢放下后，再握空心拳，慢慢上提，与肩同高，同时用鼻吸气，然后再慢慢放下，手指慢慢伸展。同时用口缓缓呼气，搓手，浴面，搓病处。见图 70、71、72、73。

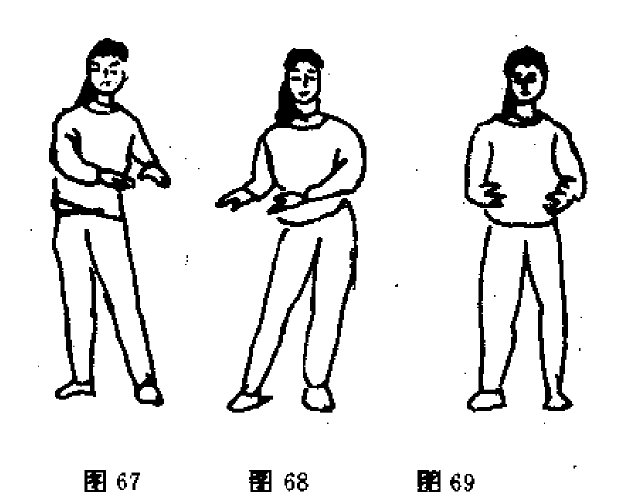


图 67　图 68　图 69

香功中级功歌诀

一节:	腑	推	移	葫	缠	丝	情
	①	②	③	④	⑤		
二节:	采	莲	状	虎	棍	插	翁
	①		②		③	④	⑤
三节:	合	掌	献	花	散	拳	圣
	①		②		③	④	⑤
反响:	万	众	齐	赞	芳	香	功

注:文字下加的号码,是表示每节的动作次序,以便于记忆。

图 70　图 71

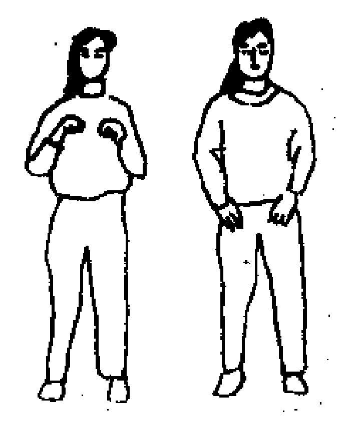


图 72　图 73

云梦佛功功法

张祈泰

简　介

此套功为系统的佛家功法,从其构成看,总法包括许多法门,又分三乘九品。修持还分文修法和武修法两类。这套系统功法可说是对佛家古代禅定气功的大融汇和大改造,但功法还简便、易学、易练、易得气、收效快、无偏差,适宜于气功爱好者修炼。

云梦佛功是一种古老而神奇的功法,长期流传于民间而不见经传,杨志敏先生少时幸遇明师秘传心授,经教练本功法三十余年。该功具有易学、易练、易得气、收效快、无偏差等特点,可强身健体,祛病延年,持之以恒练功有素者还可产生某些功能。

云梦佛功发源于佛家文化,是一个系统的气功功法,由一个总法内包涵许多法门,如印心法、九步感应法、圆通法布施法、回春功、玉兔功、驻杨功、光明功等。分三乘(小乘、中乘、上乘)九品。小乘为色相部,中乘为慧觉

部，上乘为圆满部。修持分为文修法和武修法。文修法包括静功和文动八式；武修法以拳术、器械等。文修法和武修法都必须功德双修明心见性，一边在实体修持的时候，明白其道理和哲学因缘观。色相部，是炼形体，以康复、健身、减肥、健美、完善体质机能为主体，慧觉部，是进行人体科学和人体机能的研究，修持其中包括很多高深理论，在特定条件下修持，如特定的手印、意念、方向、时间、呼吸方式，产生特殊的功能。人，在宇宙中生存，对宇宙的很多规律、客观条件，只有通过气功的特定方式和法门进行实体探讨和研究，才能得到进一步地深入认识。

云梦佛功则是运用各种呼吸运动来调整气血运行，以致神静气和，水升火降，心肾相交，经络协调，达到祛病延年的效果。云梦佛功的练气，主要靠大脑的意识活动，而不是口鼻的呼吸运动。云梦佛功的意气相随，就是在练功时用自己的意念活动，去影响呼吸和内气的运动，使体内的气息运动和意念活动一致起来，做到用意不用气，用气不用力，心到则意到，意到则气到，气到则力到，心与意合，意与气合，气与力合。

一念而为神，心之灵也。心是一身之主，心为神室，神又是气血之帅。神停气行，神静室安，神躁心荡。欲全其形，必理其神，神静心灵，心坚神固，才能通天达地，出神入化，天人合一，才能使宇宙的信息，频率与人的机能融会贯通，互相吻合。云梦佛功的修炼过程，是以人体的心理活动去影响生理活动的过程。我们认为，人的意念活动是由心神主宰的，练功时，首先要排除杂念，化恶念为良念，气静神怡，以意导气，以神合气。神到、意到、气到、力到，达到意气合一，神形统一。

云梦佛功修持法提要

云梦佛功是一个系统的佛学功法，色相部（缘觉部）的法门修持主要用来祛病康复，强身健体。经过精进和禅修六密的修持，而后进入慧觉部。上层为大圆满部，有很多特定的法门修持。我们希望有很多善知识者诚守三德（德性），破除迷信（属五毒之一），正见思维，达到慧觉大悟。

云梦佛功法提要是：

静功——欲界定——薄欲界定——色空定（境界），心入妙境，引身入妙境（大自然），即达到非想，非非想之大自然天境。

动功八式为禅通体悟之法门，即原金刚八法（是八大法门），属武修法的起门（亦可为启蒙），是三修（三密）归一的禅通方法。

修持者从不需要律戒，通过修持后生活方式会有自觉改变，性格变得纯和稳定。

内照九境呼吸法，用于调神、调心（修心）、调息。

庄严宝相法，用于练功姿势与佛学六大密函结而俗物禅化。

圆通法，用于哲学修持、法化，万物圆通，采气排病气等。

九步感应法，为人与人，人与大自然的通灵感应方法。

运行法，分大、小运行法。按照大自然的规律，物质达到定量（饱和）必需运行，引其正化。流水不腐，污水不流，此乃常理。故色不异空，空不异空，色即是空，空即是色，乃大自然的运化规律。小物运行含于大物运行之内，大物运行含于自然运化之中，云梦佛功的运行，从外到内，从小、大运行开始，然后开中脉，开左右二脉，转法轮，结青莲。

云梦佛功修持要领

云梦佛功为一种“调息、调气、调心、调神、调形”自我心身锻炼的医疗保健方法。不论静功或动功，都有一个“炼津化精、炼精化气、炼气化神、炼神还虚”的低耗促能过程。云梦佛功属佛家功法，既不同于道家的“以气为命，修命为宗”，也不同于儒家的“存心养性，

修身立命”，而是以“以神为性，修性为宗，详性略命”为主旨。要求练功者首先在心灵上有一个“尊老爱幼，助人为乐，予人为善”的善良心境为基础；其次在练静功动功循序渐进的全过程中，始终注意“重神而不重形，着意而不着力”，即着重神与性（意念思维与心境）的松静自然，以静育动，以动养静，动中有静，静中得气，所谓“云卧天行，调息静极”，云中梦中，渺渺冥冥，然后“神”的真元之气方能通行小运行而后大运行，使全身经脉气血畅通，激发皮质中枢下丘脑细胞的潜能；达到强身健体、祛病延年的功效。故云梦佛功修持的要领为“以神为性，修真养性。”

云梦佛功静功修持四大法门

云梦佛功静功修练的“松、静、空、定”是修练者达到入静禅定的四大法门，用此四大法门调息意识，很快进入静功境界，坐式和站式均可用此法，由入静的程序趋向，达到“定”，即“入定”、“禅宗”，物我两忘，进入后天返先天的境界。呼吸则达到胎息，绵绵若存，似有非有。其时眼前常聚白光或五彩之光，全身似乎透明一体，心身俱泰乐融融的境界。其后小运行与大运行，水到渠成，自然畅通。

“松、静、空、定”的四大法门，即是入静的程序，要依次诱导，坚持修炼者会有体会不同的境界和心身不同的感觉，甚为微妙，细心在品察与体会，真是于细微之处见精神。修炼日久，松，静之后即空，万念俱空，熟能生巧，一通百通，一了百了。

修炼这四个法门时，需要全身放松。皮肤、肌肉、肌腱、筋膜、关节、五脏六腑，以至大脑，即人体的各部分都要放松，长时间的紧张，姿势不协调，兴奋或紧张，肌肉向大脑输送的信息是大量的冲动，扰乱大脑不能休息，处于兴奋状态，就不能入静。若肌肉放松，姿态协调，转入大脑皮层的信号冲动减弱和缓，使大脑得以放松。因此，放松的目的，是导引大脑入静，进入气功功能状态，有利于经络畅通和气血流行。身心各部位真正放松了，氧耗量减少，能量代谢降低，表现为储能性反应状态，有利于机体功能的调整和修复。

我们在修持静功时，调神也称调心，神与意通，意志、意念包括了人体的精神状态，思维活动，思想情绪等高级神经组织活动。神藏于心，心主宰着人体各个层次上的生命活动。与生俱来的神的功能，称为元神。后天获得意识活动的神称为识神，识神中富有元神，识神宁静，万籁俱寂，色相皆空，元神之气即可显现。

“入定”的效果应为心身舒适，周身轻灵，心平气和，色相空无，一尘不染，身体似乎没有感觉，或不存在了。“入定”深者，全身除印堂之亮点与丹田之微感外，似乎一切都不复存在，达到混沌状态，即“天、地、人合一”的状态，有如神话中的描述的盘古还未开天劈地的元始鸿蒙境界。松、静、空、定是方法，是程序，要从“入定”后才算入门，踏入正轨，此后之路则深远无穷，千变万化，我们的练功过程既有意又无意，有意即松、静、空、定的意念诱导；无意为清静无为，自然而然，无为方能无不为，云梦佛功之静功的上乘妙境，实非“无为”而不可达也。

云梦佛功的静功参禅

坐禅不仅以佛门的传统功课，历代的士大夫中也非常流行，多以坐禅为乐。依附于佛、道两家的中国气功、中国武术也具尚坐精神，坐的神神秘秘，坐上九天云外，坐出绝艺，坐出了内功。

云梦佛功的静功姿势分站立势、平坐势、盘坐势三种，其中就有两种姿势是尚坐内功的。

1. 站势：两足分开，与肩齐宽，膝稍屈，两肘微屈于胸前，手心向下，五指微屈。

2. 平坐势：平坐于木凳的前方（会阴穴悬

空不着凳），两掌轻搭两膝盖上。

3. 盘坐势：盘膝坐于床上或地上，男的左腿在外方，右腿在内，女的右腿在外方，左腿在内，双掌合十如莲蕊状。

以上三势均须宽松衣带，头颈腰背伸直，垂肩堕肘，含胸拔背，垂帘（闭目）搭鹊桥（舌抵上腭），全身所有的组织放松，自然呼吸。平坐、盘坐两势均只意守丹田，站立势则丹田劳宫同守。

云梦佛功的意念和心法修持

修炼气功是在既定的物质——人的特定条件下的一种精神变物质的演变过程。所以，云梦佛功的意念修持是一个很重要的环节。云梦佛功的意念修持首先要拴住心猿意马，就是说不要有很多的杂念和思想反射，包括视感、听感、触感、味感，以及包括喜、怒、哀、乐的一些精神表现。不论任何职业的人都可以修炼云梦佛功，重要的是在于德行的修持和内涵的修持，不要做那些对社会对他人不利的事情，思想在修持的时候就不会出现内疚和恐惧不安的现象，才能够长时间的保持心平气和的心境。这就是说，修炼云梦佛功必须讲究心理理性平衡。修炼不能急躁，也不能无所追求，在正确的精神状态下进行修持。修炼中有很多精神障碍，其中主要是贪、嗔、欲、爱、迷、昏“七大魔”。贪是一种超过客观意识的强意追求。嗔，是指一个人发怒，发脾气后不能练功，任何人在嗔怒的时候，周身气血无法正常运转。中医认为，嗔怒伤肝，欲、爱，是指那些非常情况下的欲爱，即不正常的，违背客观规范。如国家法律就是一种严肃的规范。痴，是一种无理智的强意追求。迷，是练功的一个重要的禁忌关键。在正常的修持下，根据个人体质基因和有条件的思想反射，修持到一定程度，要产生一些幻景、幻听，幻觉、幻视等等，对这些虚幻现象，如果不能正常对待，产生愚昧无知的思维和意识，就会障碍正常的修炼。所以修炼云梦佛功必须树立科学思想，进行科学思维，反对封建思想，破除迷信观念，正确认识气功的内涵。气功是一门包括很多学科的科学，如自然科学，人体科学等等。所以，修炼云梦佛功必须明心见性，必须进行一定的理论修养。思想不要以幻随幻。对于一切幻象，应该视若网闻，来如行云，去若流水，任其自然。昏，是指昏沉，就是指修持中内涵的随意。如有的在修炼时候，睡意沉沉，其主要原因是意识昏暗，没有积极因素，所以，如果在昏沉的意识修持下，就不能达到应有的修炼效果。

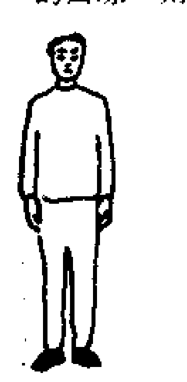
在练功时除意守丹田或守劳宫外，心境意念必须想象一轮红日在东方冉冉升起，斜照于全身，四周百花齐放，春景正浓，内视可见，闻之无声，恬淡虚无，香气盈盈归于气海，云中梦中，渺渺冥冥，自然杂念不生。全身松静，静生定，定生慧。但静极又可生动。如站式本为自然呼吸，而出现深呼吸时，为即将出现自发动功之先兆，宜注意控制抑止，用睁目擦面，用意念控制呼吸即止。

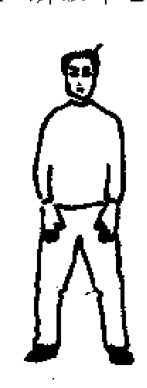
总而言之，修炼云梦佛功应该以端正的严肃的科学的态度对待，对于修炼中很多哲学观点和精僻理论，必须精心领悟。云梦佛功本身就是一种实体文化是我们祖先留下来的文化遗产。在探讨和研究的过程中，修炼云梦佛功的意念起着决定性的桥梁作用。

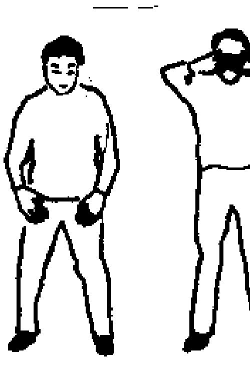
在佛学中，能用文字记载的只是其表面，而其实义（即佛学的真正功夫），全在口传心授之中，印心法就是佛学中的一种修持捷径方法。

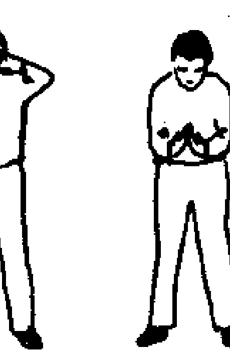
根据佛学的原理，人无高下，众生平等，大自然对于每个生命是公平的。人类都具有般若智慧（识觉大自然的智慧），但确有先后，先觉者为向导，此乃常理，佛功的传授方法，分两个方面，外传以形以相以声，内传以心以性，（本）心为净土。但需有一颗良好的种子才能开花结果，产生效应。根据修持者的功夫高低，其效应就有顿渐之区别。但都必须要灌

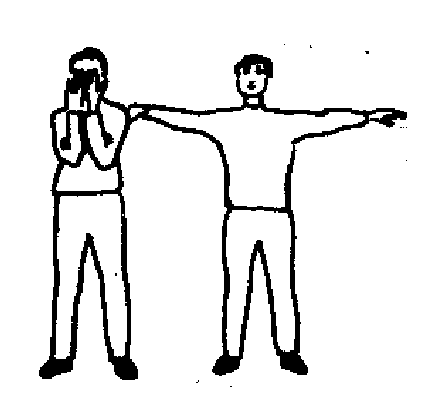
顶，按现代语言讲，是种下气功信息。现代科学已经证实到，气功信息是肉眼看不到的一种微物质，大概可以比拟如电波的频率。来者有心，收者亦有心，为心心相印，即是佛学中的因缘一则。所以印心法能产生实效。但千万不能混同于迷信。佛学认为迷信是一种痴愚反映，印心法是一种学术方法。云梦佛功的印心法分三个层次：即印心法、大印心法、无上印心法三层。











预备式　　第一式　　第二式

云梦佛功的动功八法

预备式：

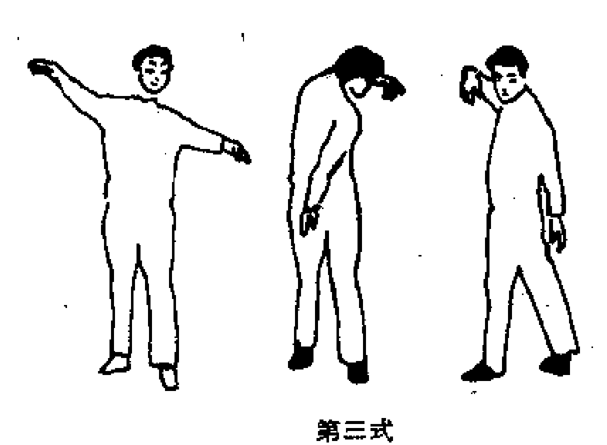
早晚站立于空气清鲜之处，面朝东方，两足分开，宽与肩齐，含胸拔背，垂肩坠肘，身躯正直，双手自然直于两侧，垂帘，搭鹊桥，松静自然，意守丹田与两劳宫穴。

第一式　得气式

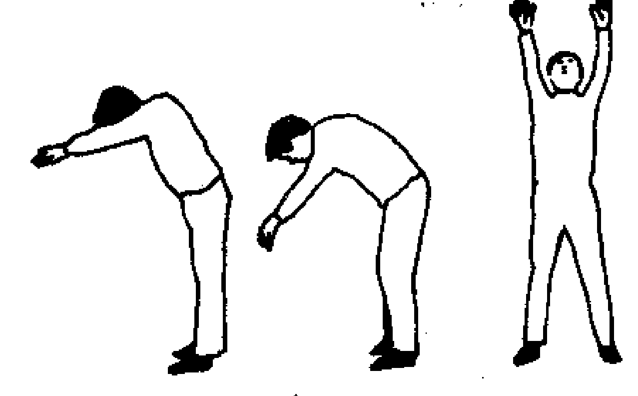
本式以双上肢配合头、颈、腰背部的动作为主，先用两掌对准胸腹（乳中线）旁脉，由下至上，成椭圆形缓缓运转，下起丹田两侧，上至眉心平行线，掌心向下内，一放一收如爬物状，收时头颈腰背微向后仰，放时稍向前俯，（双足固定不移），连作7次。意在从劳宫吸气归于丹田，疏通旁脉。

第二式　开山式

如上法以两掌对准胸腹正中线（任脉），从丹田平行线两侧缓缓上举至眉心平行线上时，将掌心向下改为外翻，两外劳宫相合后，随即将两掌作360度的转动外翻，即掌心改向两侧缓缓平伸，至两腕上翘掌心外五指向上伸直为一次，连作7次。双足不动而头颈部随之俯仰如上法。



第三式



第四式

第三式　左右反照式

左反照式：如上势站立，先右脚向后退半步，再双上肢缓缓上举至与肩平行为止，作双肩关节小幅度运转活动，带动整个双上肢作

小幅度运转活动，掌心向下，动作轻柔连作7次后，将腰臂部向左转动45°，头颈向左转90°，目视右足跟，同时左手下垂，掌心向下，对准（反照）右足跟，右上手举至头顶前上方，掌心向下，连作7次后，接作右反照式。

右反照式，将右脚向前进一步（成左脚退半步状），动作如前，次数相同而方向相反。

第四式　托天式

如上势站立，双上肢自然下垂，先将掌心向上，如托巨鼎状，双掌缓缓上举，从丹田起举至膻中穴平行线时，将五指手掌徐徐向前外方转动，将指尖相对改为双腕相对，仍为掌心向上缓缓举起伸直，呈托天状。在上举的同时，头颈部随之向后仰至面部朝天，然后双上肢成弧形缓缓从躯体两侧向下收至丹田平行线为止，再作第二次，连作7次。

第五式　吸地式

接托天式：双上肢掌心向下，双肘微屈弧形，随弯腰（膝关节不弯）动作缓缓向下靠近地面时，翻掌如捞物状（意在劳宫穴吸地气），双掌沿小腿、大腿的前方缓缓向上，再沿腹脑傍脉上举至眉心平行线为止，再重复以上动作，连作7次。

第六式　左右飞云式

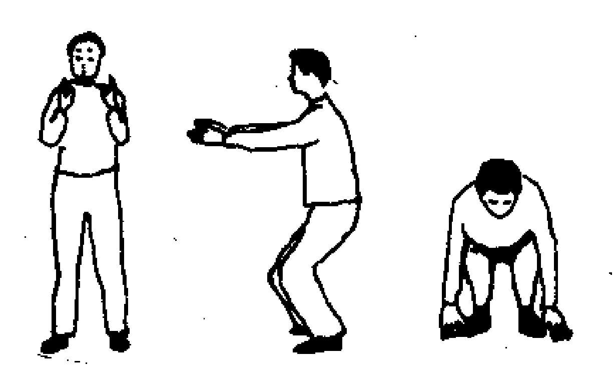
右飞云式：右脚向右前外方斜行半步，左掌心向内，左劳宫穴对准胸腹成球形转到，与此同时，右掌心也向下内对准右足趾尖向上成大椭园形与左手同步转动，上至右肩，下至右膝，双下肢同时向右上方一放一收转动7次。

左飞云式：左脚向左前外方斜行半步，方向相反，动作如前，次数相同。

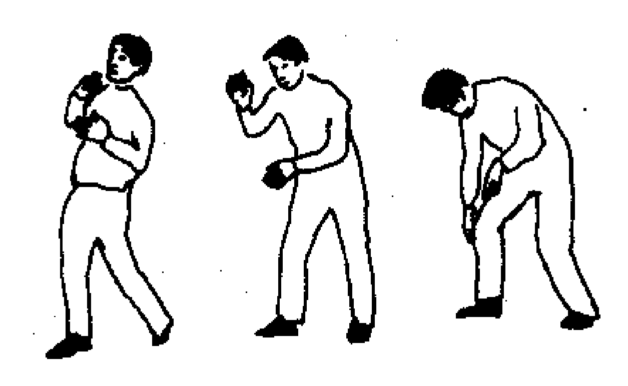
第七式　左右探海式

双手平举至肩，肘部微屈，左手掌顺时针方向作小幅度转动，右手掌作逆时针方向作小幅度转动，带动肩部转动，腰躯及下肢也随之带动，然后躯干缓缓下蹲，膝关节微屈，此为右探海式，其重心在右脚，右手在下（膝上）、左手在上（与头部平行）同步转动，逐步缓缓伸腰向上仍为两手平行转动，一上一下，连作7次。

左探海式：除重心改为在左脚外，其余方向相反，动作与次数相同。



第五式



第六式

第八式　抱元式

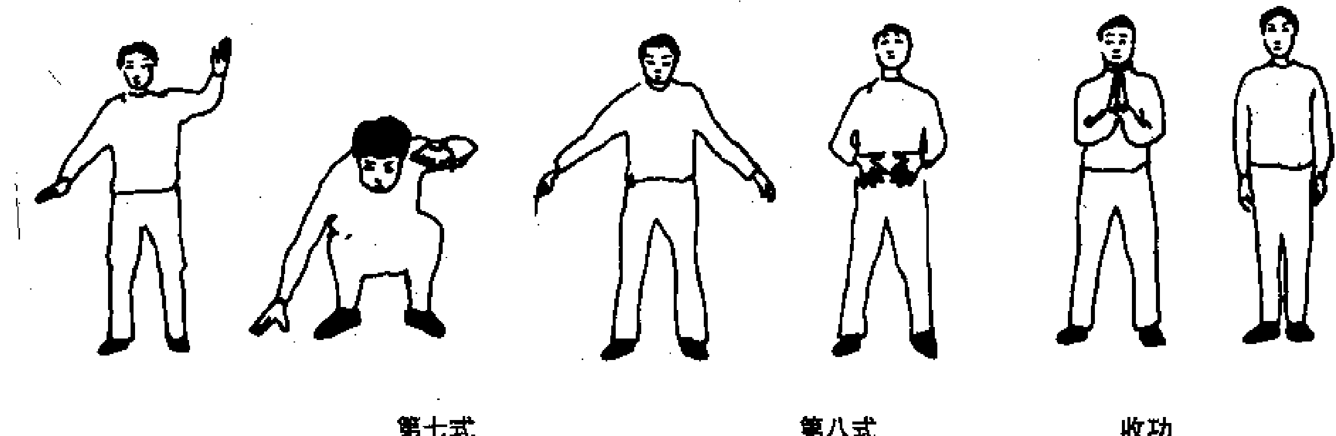
双掌对准丹田，作由外向内的球形运转动作，头、颈腰部随着双手运动作俯仰动作，连作7次后，双掌合十在胸前如童拜佛状。搓手、搓脸收功。

云梦佛功修持注意问题

修炼云梦佛功，必须以科学的态度诚实对待。修炼时，必须从意念、形态上加以注意

（一）云梦佛功是一门气功科学，修炼者必须相信科学，破除迷信，特别是静功修炼，要求松、静、自然，形态自然，对练功中出现的

幻景、幻觉、幻视、幻听等，必须有清醒的头脑和理智的态度，不要以幻随幻，喜形于色，信以为真，追视不已，神情恍惚，以免出偏入魔，要正见正执，方可大悟正觉。



第七式　第八式　收功

（二）修炼云梦佛功，必须有步骤有层次地进行，初层以祛病康复，强身健体为目的，不要超越范围，强求功能。有的人初学练功就要出功能，显奇效，这是不切合实际，违背客观规律的。须知云梦功是一种科学功法，练功没有捷径可走，只有坚持修炼循层次而进，才能达到神通法化，圆满涅般。

（三）云梦佛功对疾病治疗的医疗手段以强身健体，减肥健美、益寿延年为基础，它融医学的云法于气功为一体，俗用和妙用于一炉，归真有路，运化自如。

（四）修炼云梦佛功必须动静兼修。静功能充实元气，使整体机能得到调整和修养。动功是一种引气血，疏通经络和运用穴位得气的方法和手段，静以禅归，动开悟化。

（五）云梦佛功修炼强调重意而不重形，在练功过程中有的过份注意动作位置，上下比看，而未注意调息调心，这样练功修炼时间虽长，但进展仍很缓慢。切忌作茧自缚，繁琐心神。必须正应而觉。

另外，练功前，宜排除大小便，腹肚无有饱胀感，修炼时，呼吸自然、轻松和畅。

少林秘传换气术

贾翼辅

简　介

此功出自少林寺，亦称呼吸术，是为僧人增长体魄气力而创编的一套功法。简便易学，老幼皆宜。佛家气功以修禅定为主，但也有此类单纯的呼吸气功，是值得一学的。

此功出自少林寺，亦称“呼吸术”。原是为僧人强体魄、长气力而创的一种功法。动作简单，老幼病弱都可以练；效果明显，祛病强身收效甚速。

相传，少林有一僧人，幼年入寺，体弱多病，不胜习武之苦，其师传此功，坚持练习十数年，练得体格强健，力气千斤。于是，此功便传了下来。

清朝中叶，陕人曹王廷在少林寺学艺，得此功，传滕黑子，滕传山东寿张县刘阁臣，刘传河北饶阳县张凤岩，张传我师牛瀚章，牛老师晚年，将此功广为传授，受益者其多。

功法原理

此功的锻炼方式，通过俯身压迫肺部，配合呼气，达到"吐故"目的；通过振臂扩张肺部，配合吸气，达到"纳新"目的。由"吐故纳新"调理肺部机能。

实践证明，此功可以治疗多种肺脏疾病，如自汗、盗汗，咳嗽气喘，气促无力，慢性胸膜炎，肺结核。因为肺能辅助心脏，调节人体的血液循环，所以，常练此功又增强心脏机能，健全神经，焕发精神。

因吸烟过量而导致咳嗽痰多者练此功，效果非常明显，练三两天痰便明显减少，其色变淡。坚持月余上述症状便可消失。

体格壮健者练此功应注意"提放"，吸气时提小腹、睾丸、肛门，呼气时放松，这样动作、呼吸、神经控制结合练习，可以长气力。

练功方法

练换气术的时间在早晨，练功地点选择空气新鲜、环境安静处。

预备动作

(1)两脚分开比肩略宽，两脚尖平行向前，两手握拳，置两腰间，拳心向上，身体自然站立，目视前方，精神集中，调匀呼吸。

(2)以鼻细细吸气入腹，觉比平时吸气较满，略停，用口呼出。连做三次，如图1。

第一势：推气。

(1)预备势做完后，吸气，两拳变掌，内旋，使掌心向下，徐徐下按，上身随双掌下按向下弯腰，同时配合呼气。(用鼻呼气)

(2)双手按到离地面一二寸，(年老体弱者可以离地略高些。)此时气已呼完，动作略停；如图2双手以腕部为轴，小指领劲向外平划一半圆，到掌指向下后外时，变为掌指向下握拳，两拳心相对，直臂向上提，意念中如提千斤重物，同时慢慢向上直腰，并配合吸气提到上体直起，两臂仍然直臂上移，两臂向上到两拳高于肩时，略停。

(3)屈两臂，两肘带动小臂向体后用力一振，使胸部开张，同时配合吸气，如图3。

(4)双源变掌，以腕为轴向大拇指侧旋转变立掌，掌心向前，掌指指向上，同时猛向前推出，与两掌推出配合，张口，用力发"哈!"声，随即两臂放松，略停。此动作配合推掌，发声应把胸中所吸之气呼尽。

(5)双掌外旋，握拳，双臂回收，双掌置腰间，还原动作(1)。

以上为推气动作，连续作十二次。

推气动作要领。

(1)双掌下按，双拳上提速度要慢；双臂后振要用力；双掌前推要用力；双掌前推要用"寸劲"，即在发"哈"声的同时双掌猛然用力，随即放松。

(2)俯身下按过程配合呼气，向上直体时配合吸气，途中不能换气。

第二势：分气。

(1)接上势，双拳收回，置两肋间，然后变掌，内旋下按，动作与推气势(1)相同，同图1。

(2)、(3)、(4)动作与推气势动作(2)、(3)、(4)相同，图B——2、3、4同A——2、3、4。

(5)双拳变掌，向拇指侧旋转，变为掌指向上，掌心向左右，同时向左右侧推出，与掌动作配合，张开口，大喝"哈!"声，如图6。

(6)双掌外旋握拳，屈臂回收，置腰间，拳心向上，还原动作(1)，此势连续做十二次。

动作要领：与推气势相同。

第三势：捞气。

(1)两腿分开，下蹲成马步；两手握拳，屈臂向上，与头成"山"字形，拳心相对，如图5。

(2)双拳变掌内旋，掌心向外，向左右伸臂下落，落到两臂与肩相平时，两掌心向下如图6



图 1　　图 2

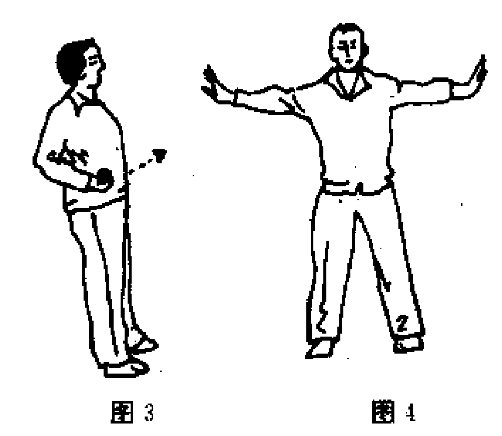


图 3　　图 4

（3）上动不停，两掌继续下落，上身随两掌下落之势渐渐前俯，两腿渐渐蹬直。两掌落到与膝相平时，慢慢翻转掌心向上，向内合成，如捞物状，如图 7。从动作（2）至此，均配合呼气。

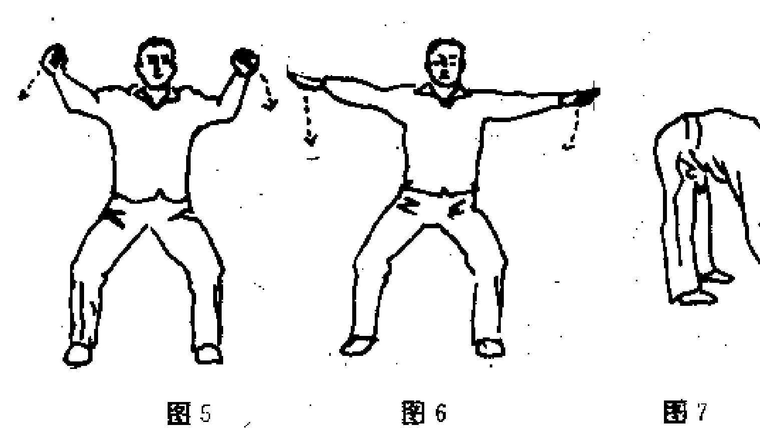


图 5　　图 6

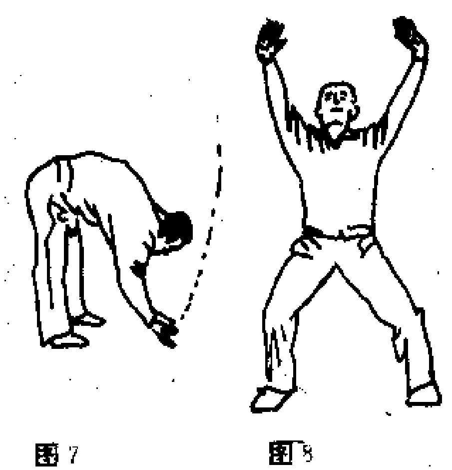


图 7　　图 8

（4）两掌合拢到距离比肩略窄时，变掌指向前，慢慢抻臂向上平端，同时配合吸气；在两臂上端的同时，腰部渐渐直起，臀部慢慢下蹲，还原成马步；两掌继续上移，高举过头顶，掌心向后，掌指向上，两臂竖直。

（5）双掌握拳，两臂屈肘向下一振，还原成动作（1）。

（6）双拳变掌，内旋变掌心斜向上，掌指向后，同时向上推，上推时，配合张开口大喝“哈！”声，如图 8。

（7）双掌握拳，屈肘下落，还原动作（1）。

莲花玄功

刘兆麟

简　介

此功法是以密宗无上瑜伽大法为根本，又汲取道家气功和五行术之长，融会改造而成的佛家气功。功中有念诵真言，结手印和观想，三密相应，又融进道家内养筑基功，可使真阳迅速发生，增长功力。这里介绍的是全套功法的第一、二层功法。

古莲花太玄功(简称莲花玄功),系峨嵋剑仙派太玄宗之内修大法,至今已历七十三代。其功法以佛门莲花部系列无上密部大法为根本,并结合道家内功与五行之术而为用。本功法在修练的各个环节上,都严密地配合着专用信息码(即六字诀或真言),因之上功迅捷,效应奇特,在激发人体真阳、训练特异功能方面,尤其具有特殊功效。我的老师是本门第七十三代传人红云长老的亲传弟子,他在弱冠之年即已练就多种特异功能。数年前,我和几位昔日同学曾目睹他将几枚鲜鸡蛋放入半盆凉水中,发功须臾,水温如故而鸡蛋已熟,当时大家争相食之。

本门功法共分四层,第一层为嘛呢筑基功,有坐功、卧功和站桩功,主要通过六字真言的简易观修法与道家内丹筑基功的结合修习,用以激发人体命门真阳,再辅以练气强身、祛除疾病之动功精华,可使其迅速增长功力。第二层为先天真阳功,通过采纳宇宙真阳与玄光清静功的修习,不断强化人体真阳,真阳旺盛,自能流通中脉,运转周天,还精补脑,再通过修习采纳宇宙真阴功于上丹田内涵育成珠,即可获得天眼通。第三层以修光为主,并修练空玄大法与多种特异功能,以为度世之用。第四层修圆满智慧,最后证光明虹身而为究竟,本功法以前从来未公开过,今征得老师同意,愿将第一,二层功法传授于众。

第一层功法:嘛呢筑基功

本功法以六字真言简易观修法结合道家内养筑基功,可使真阳迅速发生。

(一)六字真言音读与练习

六字真言:嗡嘛呢叭咪吽　(舍以)

音读:嗡(去声),嘛呢(阳平),叭(上声、近于八与百的中间音,咪(阳平,发近于迷与梅的中间音),吽(音轰去声)舍(去声)以(上声)。

每日不拘行住坐卧,于宁静之时,默念真言一两千遍,于一周内持诵纯熟。

(二)六字真言妙义

本真言含义深广具,有种种功用,为密宗最根本之大法。嗡字主脱离杂念,智慧圆融;嘛呢二字主净光无染,增长功德;叭咪二字主清净无为,光明圆满;吽字主雷声,施无畏,摧伏诸邪,成就浩然之气,䂅(舍以)藏文,总持嗡等六字,有舍去一切执着,促使入定之效。总之,经常持诵六字真言,可以促使练功者达到最优的气功状态。

(三)调息练习

先用鼻深细匀长吸气一息(要轻松自然,较自然呼吸稍深一些,千万不能憋气),然后停息少顷,再默诵六字真言六、七遍至十余遍以代替呼气。如此反复练习,以感觉胸腹气机毫无阻滞为度。

(四)内视、默诵与调息结合

如前法先吸气一息,即住息少顷、凝神内观、意存丹田气穴间有乒乓球大小之白色光团,然后默诵真言若干遍以代替呼气。如此不拘行住坐卧,于安静时反复练习,待熟悉后便可修习坐功。

(五)坐功

于每晚亥子之交(晚 11 时左右),面南跏趺而坐(单双盘均可),手结定印置小腹处,闭目凝神,头微下俯,先深细匀长吸气一息,即住息内视丹田气穴间白色光团(此时内视时间要较前稍长一些),然后默诵嗡嘛呢叭咪吽——舍以一遍,念时要不疾不徐,节奏自然,最后后舍以咒音要从气穴送入丹田,复由丹田环转穴一周至两三周。如此反复行持 108 息,即停止真言,两手变成左压右复脐下(以两大指轻轻相触于脐孔处为度),但以自然呼吸、凝神内视丹田气穴间白色光团,绵绵密密温养,时间愈久愈妙。

如此修习,凡有一定气功基础之人,即能立觉丹田气感增强,稍久,丹田气穴间便有热气开始回旋,白色光团渐渐凝聚为一弹子大或豆粒大之明点,外圈一白色光圈,明点上立

一白色　字。此后继续勤修不辍，丹田热气渐旺，头顶时时跳动，具有清凉舒适之感，这是真阳初步激发，并循中脉上行入脑之兆，盖真阳愈旺，则顶上愈动愈凉。修证至此，在住息持咒时可将舍以之音由气穴下降三寸，热气便向会阴尾闾处团聚翻动，持续行之，丹田振颤，顶动加剧，全身毛孔都有出气感，真阳逐渐入循督脉上行，从脊柱一路热至玉枕，待一入脑，立感清凉无比，此乃吾人真阳之妙谛也。这时且莫急于用意引领由任脉下降，待督脉通畅无阻，上丹田真阳渐旺，便觉性宫明点出现（其色或黄或红或白，因人而异），满目明星闪灼，眉间跳动；额上、山根、鼻梁有麻紧感，水沟、承浆亦不时跳动，此刻便可舌舐上腭接通鹊桥，使真阳由任脉下降丹田，此时持咒调息，不必行满 108 息，但觉气行过任督，便宜凝神温养下田，静观真阳生辉，其周天运行，一任自然，不必加意引导。

本层筑基功之卧功、站桩功及动功，皆简单易学，皆简单易学，尤其是动功精华，至简至易，其效力之宏大，诚非夷所思，唯有当面传授方可得其要领，故此三式暂不编入文中。

【说明】本门功法，经历代祖师博采密道各派之所长，早已形成一完整而又独特之体系，其一层功法纯用道家功。道功筑基，无为内养，稳妥无偏，于山林洞天专修，最属上乘。但对尘世之人，已漏之躯，工作家务操劳之余练功者，进境十分缓慢。尝见练功数载，学习数种功法，而难于突破炼精化气之大关者，已成一普遍现象。笔者亦塵劳中人，因有感于筑基之不易，经与老师不断研讨，试将藏密六字真言简易观修法与道家筑基功相结合，一年来在一定范围内经反复实践，证明凡是有一定气功基础之人，只要能够掌握功法要领，节欲勤修，一般在两三个月以后真阳即能初步发生。盖人体真阳，由先天之精所化，根于命门，育于丹田，内温五脏，外养形骸，为生命活动之原动力。人年四十以后，精气斫丧过半、无以化育真阳、全凭后天水谷之气以支持，故由此而日渐衰老，真阳耗尽，人即死亡。因此练气筑基，必先止漏葆精，精足则能化育真阳，反本还补，直追至童真未破之时，才可扫除脏腑宿疾，强身健体，益寿延年，其在医道名真阳，在佛门藏密曰灵热（或拙火），名色不一，实则为一。只是藏密功法多用意刚猛，进境虽速而易于出偏，且观时修意守脐下三寸，部位较低，初行后天之气积聚，腹中拘胀不舒，且压迫前列腺与膀胱，内地人多肾虚体弱，难免有遗精与小便不利之患。今改用道家内丹穴位，气穴即内命门，其穴在脐孔与后脊水平联线上之前七后三处，是真阳之根，元神之舍，位置适中，守之有益无偏，故道功筑基，最初以神蛰气穴，无为内养是务也。然塵劳中人，诸事干扰，杂念难息，而制念无如诵持真言并观修，故选用六字真言以行持，且诵念之殊胜，于真阳之根常得字音灵力之激发，而观修又最能增强定力，如此结合，所以进境神速。

（六）练功注意

1. 必须经常保持身体与练功环境清洁，每晚做功之前至少要将腋下，阴处，两足擦洗干净，以示恭敬。

2. 疾风、雷雨、闪电之时不可练功。

3. 不要旁听途说，急于将真言之字放出体外去接宇宙高能场信息。盖人体真阳未生，持诵功力未深，接纳宇宙高能场信息徒劳无益，殊无效应。

4. 在第二层采纳宇宙真阳功未修习圆满以前，严禁发放外气。

5. 筑基阶段，切忌急于意念导引周天。盖丹田真阳犹坝中蓄水，水满则自可流溢沟渠，诚如丹经谓"气旺则任督自通"，功在自然也。

6. 要严格节制房事，已漏之基，练精化气最要在此。房事后的当夜及次日，更不宜练功。

第二层功法：先天真阳功

本层功法包括采纳宇宙真阳功和玄光清静功两部分。宇宙真阳，即宇宙高能场之强大能量，此能量孕育于太虚之中，鸿蒙未判之际，无形无象，是形成宇宙万有之原始，故称先天真阳。人体真阳受之于父母，藏于命门，育于丹田，在两肾之间，虚间一穴（肚脐与腰脊水平联线的后十分之三处），亦无象无形，道家丹经命曰气穴，是练丹成道之根。人身命门真阳发生，就能够与宇宙真阳同气相求，如磁铁之相吸，采纳体内，直接增益命门真阳，同时勤习玄光清静功，养　修光，用以祛病强身，增定开慧（包括开发特异功能），乃为迅速通向高深功法之津梁。

（一）采纳宇宙真阳功

此功是玄光清静功的辅助功法，用以采纳宇宙真阳融于己身，较之采纳日精功由后天逐渐返还先天者，事半功倍，具体行法如下：

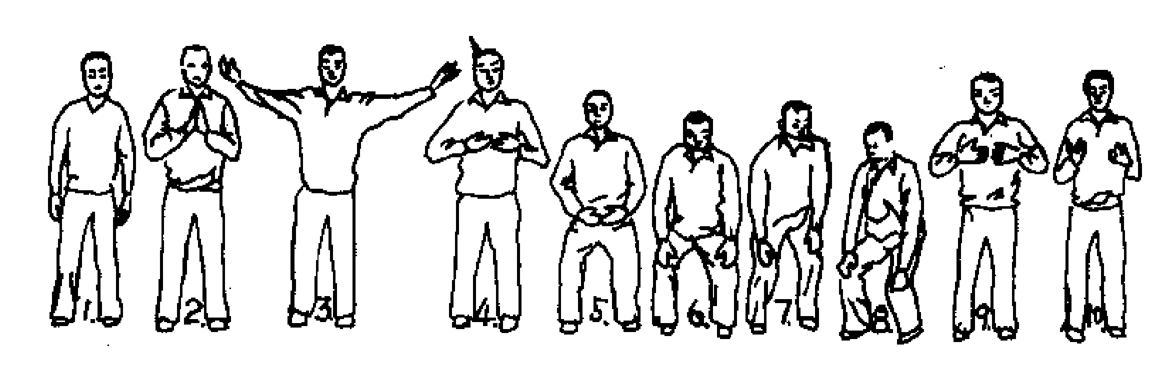
先在练功场地划一直径两米左右之圆圈，再在圆圈边上划六个距离相等之小圆，站于大圆中央。

1. 面向宇宙真阳中心，澄心静虑，自然站立，两脚与肩齐宽，两膝微屈，松腰松胯，两臂自然下垂（两手五指微屈），松肩虚腋，两目微闭（图1），由性宫意观宇宙真阳中心，现一五彩光环，大如车轮，约观5分钟；

2. 合掌胸前（图2），默念六字真言六遍，凝神内观下丹田明点内立一（吽）字，光分五彩，照亮腹中，了了分明。少停，意送吽字上升胸中照亮彼处，再少停，意送吽字上升泥丸照亮上丹田，再少停，意送字由性宫飞出，归于宇宙真阳中心之五彩光环内；

3. 分掌（掌心向下），两臂侧平伸开，转腕掌心朝上，结印（两中指尖内扣劳宫，余指自然散伸）举臂（以两手与耳同高为度），两肘微屈，意观宇宙真阳中心之五彩光环与吽字放光色静立三分钟以上（图3）；

4. 意从五彩光环内拉出两道彩虹落入掌心，并将其由劳宫穴吸入膻中，化为五彩光团，如此行三次。

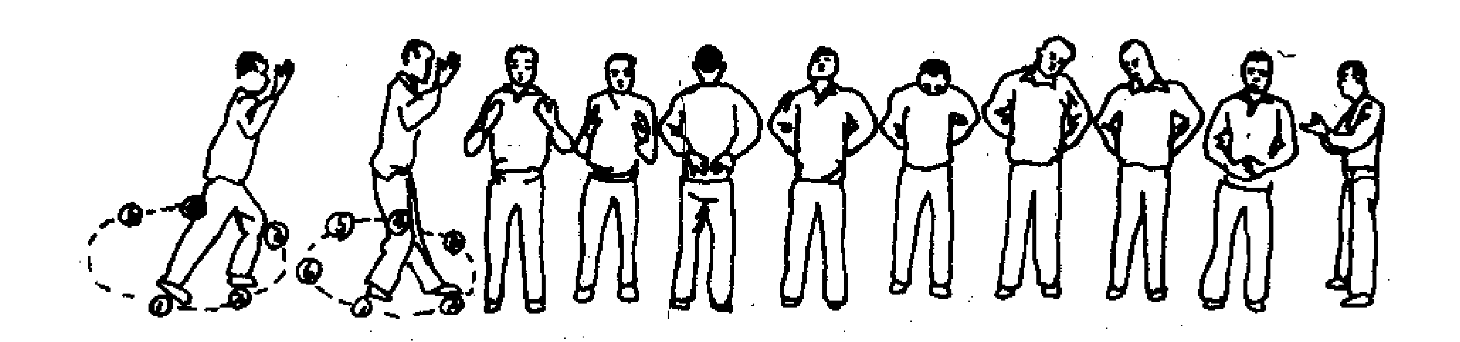


5. 意将　字收回（由顶门进入泥丸）下降胸中，同时收臂至胸前（图4），复掌徐徐下降（同时亦屈膝缓缓下蹲至中桩高度），意送胸中光团与真言降势下归丹田（图5），少停，两手继续下按至膝，散印复掌于膝盖上，食无二指扣住两膝眼穴，中指尖扣住鹤咀穴，意观两膝上各有一团阳火燃起（图6），即扭动两膝向左缓缓旋转（图7）十二次，复向右缓缓旋转（图8）十二次，旋转时两足掌与足跟随重心之移动交替着力；

6. 旋转膝已，缓缓直身收手上升至胸前（图9）遂分臂至两肩前，竖肘立掌，接前印式（图10），尽力向后拉肩一下，然后缓缓侧平举臂同（图3）式，静立一会，即开始踏步转六字真言法轮。

六字真言法轮

如上式站定，静观右图①～⑥六字真言同放白光，成一白色光轮，然后念舍以萨一遍，即先开左脚跨入①位置，观　字白光了了分明，叉步站定，念六字真言一遍，转身而朝嘛字，收右足亦进位置①然后将左足跨进②位置，成叉步，并观②前之　字白光了了分明，然后屈前(左)膝，伸直后(右)腿成弓步(图 11)，复屈后膝伸前腿成箭步(图 12)，如此一前一后共拉弓箭步六次，再将后腿收至位置②，前脚跨入位置③成叉步，观　字色光分明，复如前法拉弓箭步六次，接着从③至④，④至⑤，⑤至⑥，⑥至①如法各观照真言及拉弓箭步各六次整，将右足从⑥收回至①，转身面向⑥，先跨出右足站定，复从①至⑥，⑥至⑤，⑤至④，④至③，③至②，②至①如法观照真言并拉弓箭步各六次，拉完将后足收至①，复由①退至中央，静立少倾，两臂移至平前，继而屈肘收臂，散印变莲花掌复胸两侧前(图 13)，挺胸向后拉肩一次(图 14)，即转腕复掌下移着后腰上(图 15)，静立片时。



7. 默念舍以萨一遍，意观有金色(或五彩)光轮复于顶上，次念六字真言一遍，观有白色光轮环绕足外，乃闭目仰头(图 16)吸气一息，然后缓缓俯首(图 17)呼气下沉丹田，遂缓缓向左→后→右→前转颈一周，(转时要尽量将颈倾倒。复如前仰头吸气，俯首呼气下沉丹田，再转颈右旋一周，如此共行六遍，改俯首吸气，仰头呼气下沉丹田，由后→左→前→右复转颈一周，复如前俯吸仰呼右旋转颈一周，如此共行六遍，乃直颈静立；

8. 两手从肾俞穴缘带脉移至脐上方，结印(掌心向内，两手大指尖相触，其余指头相叉，右中指藏左掌下(图 22)，默默倒念六字真言一遍，即散印合掌胸前(同图 2)静立一会，功毕。

练习本功法不论早晚皆宜，但须选择一清静避风、空气新鲜的场地，进而确定宇宙真阳中心的方位(方法见后文)，然后行功。宇宙真阳与人身命门真阳同气相求，只有命门真阳发生者，才能将宇宙真阳融于己身。本功初行极热，宜隔日一次，稍久，外热渐减，当天行此功后，晚上但须安睡一夜，次日醒来，便觉丹田内热力骤增，且热而舒服。具此效应后，只须三日行功一次，以后随着丹田热力的增长情况与自己的适应能力，可以逐渐递减为七日一次，十日一次，半月一次，一月一次。

此功补益命门真阳，真如瓶中添中，眼见增多，实为本门通往高深功法最捷之阶梯，其效力之宏大，诚不可思议。

(二)玄光清静功

此功分站、坐、卧式之不同，旨在将采纳体内的宇宙真阳与人体真阳圆融合一，并使之由　化光，而达祛病、强身、益智之效。

1. 站式

(1)面向南方，澄心静虑，自然站立，两目微闭，松肩虚液，两臂自然下垂身侧，松胯，两膝微屈(同图 2)结印(两大、小指相伸开)余指交叉如抱拳(图 21)，默念六字真言一遍，

意观足下现一大白莲花，瞬间化为一白色光轮。复默念字真言一遍，凝神内视脐内腹腔正中现一明净无染之月轮，月轮中央立一白色[illegible]（舍以萨）字，真言六字（[illegible]）依次环周而立，并各放其色光，联成一彩虹光轮，将腹内照亮。此时再默念真言一遍，其吽字真音落于光轮中央，如石投水，光华涌起，周围光圈层层散开；其涌起之光华冉冉上升直透出顶门，化为一红色光轮；其散开之光圈环腰外透，复化为一黄色光轮。此时静观顶上、腰际、足下之红、黄、白三色光轮分别照三处，约十多分钟。

（2）默念六字真言一遍，意观顶上红色光轮顺时针旋转而下，足下白色光轮逆时针旋转而上，融入腰际黄色光轮（此时遍身可见光气环绕，体内通明，呈现诸美妙境界，断勿着意走神），复念六字真言一遍，最后　字真音一落，三色光轮聚然分开，红色光轮逆时针向上旋转复升顶上，白色光轮顺时针向下旋转落于足下。如此共行持六遍，光轮分合六次。

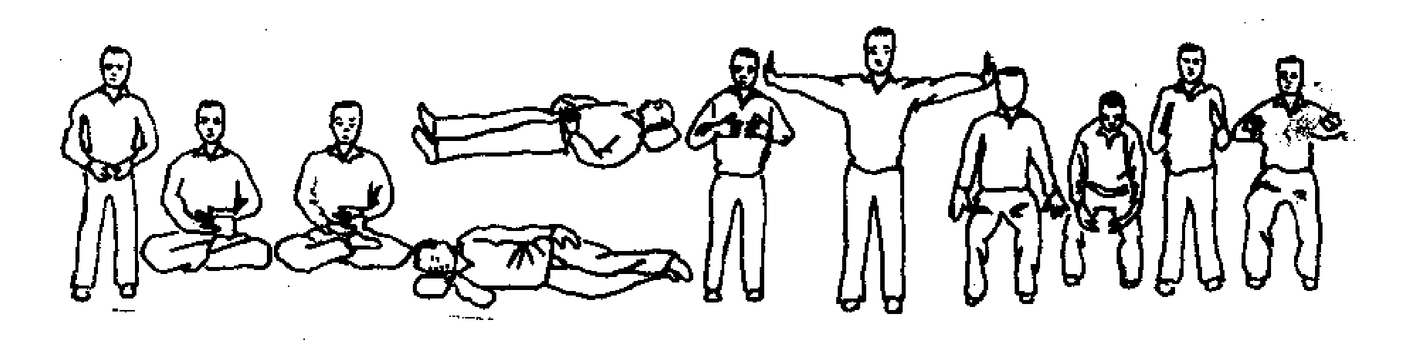
（3）当第六次光轮各回原来位置后，凝神静立一会，默念六字真言一遍，意观三色光轮迅疾旋缩，中间黄色光轮已收回脐内原处，头上之红光由顶门下降归于丹田，然后两足趾抓地一下，将足下之白光亦收回丹田。至此三光圆融，体内通明，乃散印分手缓缓下降复小腹处（图 22），无欲无念，无相无我，但静立良久收功。

本功暖身修光，效应甚速，以每三天行功一次为宜，上功后在体内外可常见五彩之光。

2. 坐式

（1）跏趺而坐、单双皆可，两手拇指自然伸开，余四指微拢，掌心朝上，左手在上置脐前，右手在下置关元处（图 23、24），全身放松，凝神净虑，自然呼吸，闭目内视丹田　穴间之明点，默念六字真言若干遍，渐觉真阳生光，照亮腹中（此是停止念诵，舌舐上腭，继续内观），俄而气机发动，真阳经会阴、尾闾由督脉上行入脑，复由任脉下行而达会阴，如斯任督相连如环无端，待行过十二周天，遂微用意念引领真阳由会阴缘体腔左侧正中线上行，由右侧正中线下行而达会阴（此为卯酉周天），左右相通如环无端，亦行十二周天（如一时卒难气相通，用意数周亦可），将真阳由会阴纳回丹田，观少倾，复念六字真言一遍，随吽字真音，丹田真阳别出一股经脐孔向左绕行带脉十二周，复念六字真言一遍，真阳随吽字咒音进入脐孔归于丹田、腹中一遍光明。

（2）继观真阳之光运行小周天数遍，任督二脉前后上下连成一闭合光环；复观卯酉周天数遍，其左右上下也连在成一闭合光环，二光环在百会，会阴两穴处相交叉，然后由百会穴观其光缘中脉下行达于会阴，如中轴然；再观真阳之光由脐孔而出绕行带脉一周，亦成光环。如此静观三环一轴之光，了了分明，光色或白或黄或成五彩，因人而异。



（3）静观三环一轴之光徐徐融合，渐至体内通明，性宫之光如帘幕拉开，现诸美妙境相

(奇峰、大泽、云海、楼阁、寺观成仙佛圣容、美女等),或现诸怖畏形态(护法、神怪、骷髅亡魂、异兽等),凡此种种无论美恶,皆是幻像,断勿着意,任其生灭,渐至虚极静笃,四境空寂,但觉一片光明;或现天星满布,或银辉如洒,或彩虹缭绕,不知身在何处,亦不知身为何物矣。出定后收功。

本功从有为之观修渐臻无为之静定,是玄光清静功的主修课,以每晚一坐,每坐一小时半以上为宜,勤习可使体内空明,光华外透,在顶、背及身四周可常出现五彩光环。

3. 卧式

修习本功式以睡木板床为佳,姿势可分仰卧与侧卧。

(1)仰卧式:闭目仰卧,两手大指尖轻轻相触呈∧状廓肚脐处,余四指左上右下轻复气海、关元处,两腿自然伸开,两脚与肩同宽(图 25)(或不足肩宽,但以舒松自然为宜),宁神静虑,自然呼吸,先返观内照丹田、气穴间之明点,默念六字真言若干遍,渐觉真阳生光,腹内发亮,即停止默诵真言,然后自下而上递观丹田、膻中、性宫并皆发亮,而至体内通明,遂改用较深呼吸,将心力提定,于一呼之间,将体内之光由丹田(或膻中)散出体外,一吸之间,意将体内之光复收回原处。如此绵绵密密渐渐似呼非呼,似吸非吸,神息交融,返归自然,或光明盈体,或光涌电掣,或妙境层出,或四大俱无,若由此而自然入睡,不必收功(睡中仍在继续行功)。

(2)侧卧式:闭目侧身而卧,左右皆宜(以右侧为佳),曲其一臂,以手垫面,伸开大指,使耳留拇、食二指空中,腰背自然而直,下腿弯曲,大腿稍直复下腿上,另一臂在上边身侧以手复大腿外侧,或屈肘复肚脐下为宜(图 26),行功与仰卧式相同。

〔附一〕导引功

1. 吽字慧性功

(1)自然站式(同图 1),面向宇宙真阳中心,先观足下有一明净无染之月轮,次观宇宙真阳之光融于我身;

(2)两手于小腹前成抱势(同图 22),观丹田、气穴间真阳生光,与宇宙真阳之光融合,全身通明;

(3)两手缓缓上升至胸前(图 27),再侧平举臂手高过肩,竖腕(图 28),观体内真阳分三途向外闪光而出:

①从丹田沿两下肢由足心而出,深入地下无极之处;

②从胸中经两臂由掌心而出,射向两边虚空;

③从上丹田(泥丸宫)由性宫而出,归于宇宙真阳中心。

静少倾,复平掌将外出之光从原处收回,归于下丹田;

(4)缓缓落臂下蹲成中杜势,弯腰两手从两小腿间揽起足下白光(图 29、30),两足趾抓地一下,然后缓缓起身升手臂至胸前(势同图 3),复侧平举臂竖掌;

默念六字真言一遍,随最后吽字音,性宫、掌心、足心白光外透一次,共行六遍,即平胸将外出之光收回下丹田(其中性宫之光如石投水,迅疾下落),复竖掌如法重复行持(以重复六次为最低限度;

(5)收功:最后一次行持完毕,将上丹田之光复由性宫射出,归于宇宙真阳中心,然后回臂胸侧,挟腕吸气一息(图 31),意从真阳中心吸进两股白光纳于胸中,然后再松肩呼气一息,意将胸中之光由全身毛孔散出,共如法重复六次,两手下降至小腹成抱球势,静一会,收功。

本功开光增慧,导引内气外发之力甚巨,熟练以后,以一周行功一次为宜。

2. 指通彩虹圈

(1)面朝宇宙真阳中心,澄心静虑,自然站立(势同图 1),先当胸合掌默念六字真言六遍,然后内观胸中立一真言吽字,放出五彩光明,复观此真言吽字冉冉上升颅内,其光照亮性宫;

(2)散掌平臂，两手变剑指(或大指与无名指，小指不叩住也可)缓缓下蹲至中桩高(图32)，面对宇宙真阳中心默念六字真言一遍，随最后吽字音一出，意送吽字从性宫飞出，归于宇宙真阳中心，化为五彩光环，大逾车轮；

(3)先用左手剑指，随吸气意从宇宙真阳中心之彩虹光环上吸来一道五彩光柱束，经左内侧而达上胸部，然后随呼气经右臂内侧出指尖射出，复归于宇宙真阳中心之彩虹光环上。如此重复24遍至36遍；

(4)收功：如上用左右剑指各采光完毕，复合掌胸前，默默倒念六字真言一遍，念完意将宇宙真阳中心之五彩光环吸入性宫，化为五彩光团照亮上丹田，停少倾，下降膻中，照彻胸中一片光明，再停留少倾，分掌徐徐下按至小腹成抱势，同时意送膻中之光下降丹田，静一会，两足趾抓地一下，收功。

此功于天气晴朗之日(不分昼夜)辄可修习，上功以后，可将自身与宇宙高能场形成一循环光子流，不但增长功力，而且用之发功治病，丝毫不动本身真元。

〔附一〕宇宙真阳中心的方位选择

本功法所称之宇宙真阳中心，是指我们所居住的星球所在的银河系内最强大的宇宙高能场——银河系的核心。

银河系是一个拥有两千亿颗恒星之众的庞大星系，直径达十万光年，但是绝大部分质量都集中在核心部位，在银核周围的广大天域内，仅仅分布着六百多万颗恒星，太阳即位于距银心半径的外三分之一(3.3万光年)处。现代天文学研究指出。银河系内如此众多的天体，最初是由银心部分喷射出的无比巨大的物质和能量逐渐演化而来的，太阳已是银河系内第二代或第三代的成员。时至今日，银心喷射源尚以每年相当于一个太阳的质量不断向外抛出物质，而银河系内所有的天体在银心的巨大引力下以不同(其中太阳以每秒钟二百英里)的速度绕银心旋转。由此而知，银河系核心应当是本星系内最强大的宇宙高能场，凡练功有素之人，只要把手指向银心位置，须臾便会有触电似的热麻感由指尖向臂内输入。银心位于人马星座附近，在这一星座内有我们非常熟悉的南斗六星。因此只要我们面向南斗六星，即是面对宇宙真阳中心。至于有关理论问题，笔者已有专题探讨。

第二层功法基本圆满。

几点说明：

(1)本门功法之第三、四层，乃为极高深之境界，非一般城乡环境所能修习，所以暂传授一、二层功法。仅这一、二层功法，如能循序渐进，勤苦修习，在祛病强身，增长功力，开发特异功能等方面，即能获得莫大之益。

(2)本门六字真言与藏密六字真言读音基本相同，但在书写和修法上却有诸多不同，如藏密六字嗡、嘛、呢、叭、吽舍以，本门则为嗡、嘛、呢、嗦、吽、舍以萨；在修法上，藏密重在观想和念诵，本门则重与练气的紧密配合，而且在信息码的修习上层次较多，如真言六字为本，每字都围绕着一个密码字轮，每一字轮又有总持密码，修法以次渐进，乃为藏传所未闻。

(3)练功注意事项，除采气与可以发功治病外，其余与第一层功法相同。

金刚十二式

侯松山

简　介

此功法相传出于易筋经，但传功人候辑之采医、道、佛、武术诸家功法之长，融汇改造而成此功。而其中各式都多运用观想功法，佛家气功成分占有重要比重，所以，可说此功也

属于佛家功法，此功简便易做，是一种■身防病的好功法。

本功相传源出易筋经，为十二式，后历经演变删增，定为十八式。于清嘉庆、道光年间，传入河北深县，在民间世代相承。先父候辑之，平生酷爱武术，曾得同乡张志成先生秘传。于三十年代中，行医授功于平津间。与当时武术家王芗斋，韩其昌……诸先生往还切磋甚密。并博览群书，搜炼古今，采医、道、佛、武术……诸家功法之长，参互为用，使习功者，不仅取得健身防病之效，而且对多种慢性病，诸如：慢性支气管炎、肺结核、高血压、心脏病、神衰……等，收到意外或预期效果。

笔者幼年，曾随先父学习，后以外出中辍；73年后，因多病，复从韩其昌老师复习。

全功分两段。前段为软功，以之防治疾病；益寿延年。后段为硬功，专致力于发挥人体潜力，持之，可成百炼"金刚"。

本文现介绍的是该功法的初级功——"软功"。

基本要求：

1. 身体端正，松静自然。调身：不仅肌肉放松，意念也要放松，动作要柔和而不疏散，着力而不僵持，协调、平稳、绵绵蝉联。

八个基本动作：端、推、开、合、辑、插、挑、坐。

歌诀：起式要轻，落式要松，弯屈要和，心神要静。

2. 呼吸均匀，柔细深长。调息：采用腹式呼吸。要力求自然，不鼓动用力，不追求速效，要吐如落雁，纳如起飞。

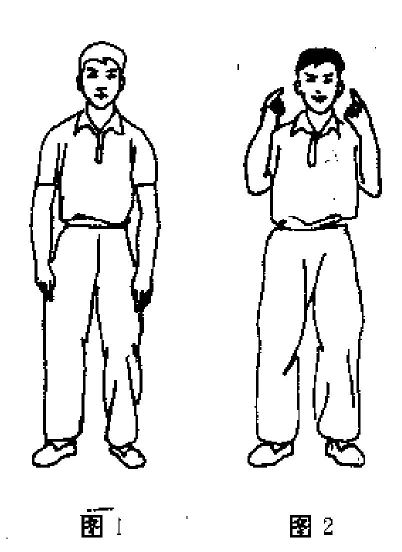


图1　图2

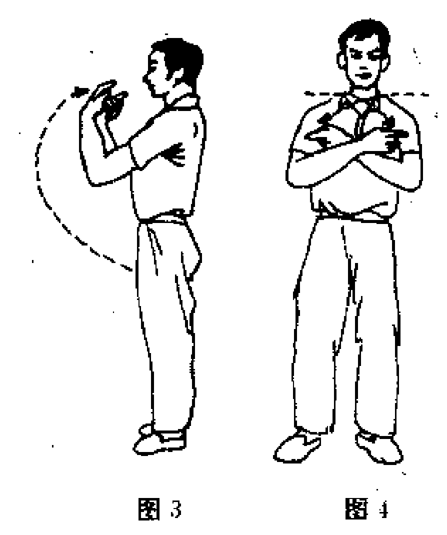


图3　图4

调气六字诀："呵、呼、嘘、吹、呬、嘻"。

3. 意守丹田，精神集中。调心：在全身放松，呼吸调匀后，即微微想着小腹，意想胸空腹实，要"心如止水，身似空壶"。

歌诀：含胸竖顶气下沉，沉肩坠肘鼻观心，气到丹田提谷道，尾闾夹脊透顶门。

每个动作的准备姿势，都要求身体自然直立，两脚平分，与肩同宽，二目垂帘，鼻与脐对，舌顶上腭，宁神降气，两臂下垂，两手置大腿外侧，示指伸出，拇指头正对示指节间。起为阳式，落为阴式。沉肩、坠肘、含胸、和背。两足抓地，如树生根。要身体端正，思想平静，呼吸自然。如图

1. 平地端石沉气力：两臂前伸，指尖由前向上内划弧形，前臂弯屈内收，指尖稍高于肩，等宽，意念如端盘石，四平八稳，沉肩坠肘，气贯丹田，呼吸自然，勿追求深长。如图2、3。

2. 两肘抱心垂双肩：为前式之收式，两臂徐徐交叉贴于胸前。如图4。意守丹田，呼吸调柔入细，沉静均匀。两上肢徐徐回落，恢复预备式，作短暂休息。

3. 白鹤掠翅四肢劲：两手前伸，徐徐向前向上内收，经耳后划弧，旋腕向前外舒展，（手心向下），与肩相平，左右分开，意想如白鹤之掠翅，神韵舒展，自然轻松。如图5，两臂应协调对称，距离应量力。

4. 怀中抱月揽胸前：两腕回旋，示指指端相向，距离约四、五寸。意想如抱一轮满月，通体光明澄静，气爽神舒。如图6。时关节微下垂，外撑。（手心向内）。两上肢徐徐落下恢复预备式，休息片刻。

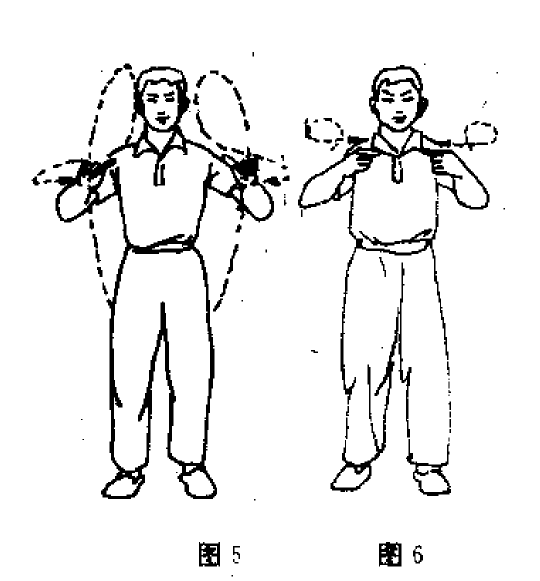


图5　　图6

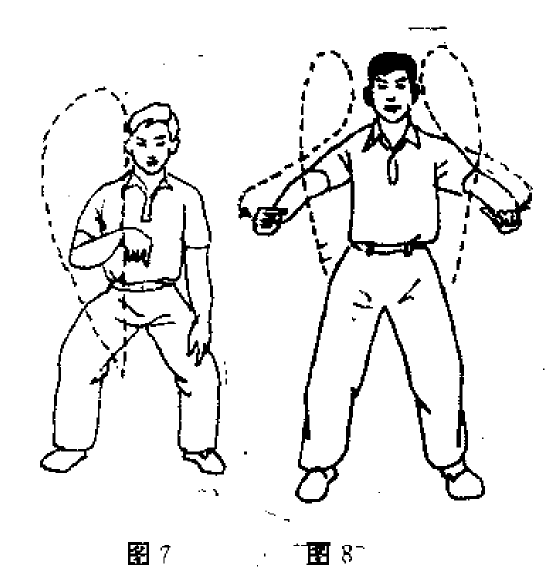


图7　　图8

5. 点雨捞沙平身起：两下肢距离调宽作骑马式。少停片刻，使呼吸平稳，上身保持中正。右上肢徐徐由右前上旋腕向内下，至胸、腹前，以示指点地，要力贯指尖。如此先右后左，交互各三次。如图7。接下式徐徐起立。

6. 探海存意在腰间：双臂向上向内旋腕划弧经耳后向前外舒展，力贯指尖，手心向下。下肢徐起、上体前屈，约30～45度。腰有下塌之意，全身重心，集于腰眼，气沉丹田，臀部之力贯于足跟，脊柱节节松沉。目平视，高血压者，头勿过低，作深海式。如图8。双臂由上向外划弧，交叉还于胸前，恢复自然站立，作短暂休息。

以上六式的约练习百日后，如一般情况良好，临床症状、精神、体力、食睡均有改善，可酌加以下四式，但务须量力，不可妄求。

7. 反掌推出泰山去：身体自然站立，双足并拢，百会——会阴成一垂线，鼻与脐对，含胸收腹，双手变掌，掌心向下，置大腿外侧，百会上顶，脚趾如植地生根，气沉丹田，目视前方，意含顶天立地气概，双掌前推，如力抵泰山，气自丹田呼出，如图9。

8. 抽回双钩两胁边：反掌，掌心向上，钩指，抽回攒拳，向后提劲，扩胸，同时两足跟提起，如图10。双拳还护胸前，足跟猝然着地，由丹田将气呵出。

以上两式，逐做三次。

9. 双锤上舒腰沉气：双拳相向，上舒到耳根，拳心旋外，再猝然用力内旋，气沉丹田。如图11。

10. 轻击肚腹壮丹田：将上舒双拳轻轻地回落向丹田两侧振动，使内气鼓荡，铮铮有金石声，同时两足跟提起，猝然着地后，呼气，意想将浊气吐尽。如图12。

以上两式，逐做三次，整个动作，轻柔，愉快，神志安祥，内气充沛。

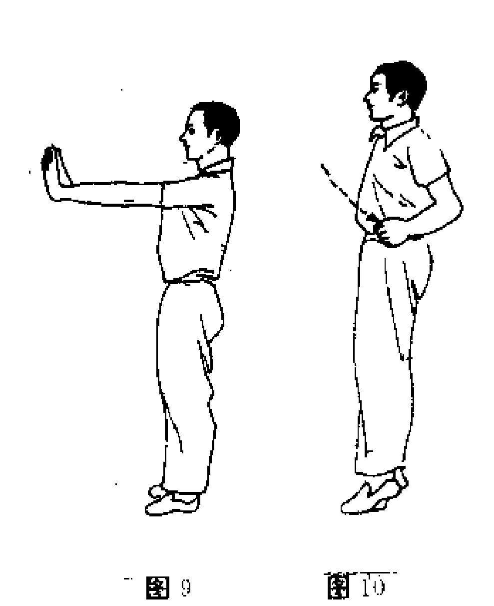
收式同预备式如图1。

注意事项：

1. 要持之以恒，关键在于"恒"字。

2. 要循序渐进，忌急于求成。

3. 要用意不用力，既不肆意追求，又不流于疏散。



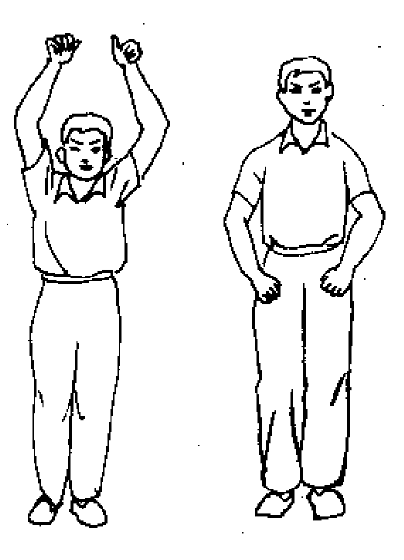


图 9　图 10　图 11　图 12

4. 要心胸开阔，与天地共呼吸，杂念之来如浮云之过太空，了无所依。又如洪炉大冶，可使万念成灰。

5. 要循规守矩，但又不泥于形式，即："明规矩而守规矩，脱规矩而合规矩"。不依规矩则易生偏差，泥于形式则易致拘束，紧张。

6. 关于运动量：(时间、姿式、力度)要因人因病制宜。原则上功者应感到轻松、自然、呼吸平静。如初学每日二次，每次十分钟，先学两式。一周后酌加两式，时间相应延长，如此逐增至六式，可 30 至 40 分钟，作为巩固阶段。百日后可添加后四式。如此由浅入深，始终使功中轻松愉快，呼吸平稳；功后心境怡然，精力充沛，逐步达到预期效果。

吞月松静法

虞沛霖

简　介

此功从功法看，吞月观想是其中心环节，这显然是对净土宗和密宗的观想功法的因袭。所以这套功法可以确定是佛家功法。虞沛霖老先生生前是全国气功协会顾问，创编了一整套功法，此功法是他创编的静功《内运功》的基础功法。

《吞月松静法》(也叫《三十六步松静法》)是静功《内运功》的基础功法。

学练这路功法，非常强调"筑基"。就是必须首先练好"松"、"静"的基本功。凡是基本功不扎实的，以后功夫就很难继续提高。

松、静、呼吸，是《吞月松静法》的主要组成部分。在实际练习过程中，是协同进行的。初学者如果一时难以掌握，也可以分解开来，逐项练习。待熟练后，再结合着运用。现将本功法的松、静、呼吸和具体练法，分述如下。

松和静

松，是指肢体外形的放松。也是我们人体(包括内脏在内)在一定姿势下，保持自然张力状态。为了实现松的状态，易于掌握放松要领，本功法将人体划分为三十六个部位(附后)。按照从上到下，从前到后，再及两旁的次序，每一个部位，伴随着三次呼息，连松三遍，三遍之后，如仍感不松，可不再理会，接下去做第二个部位的放松。也同样是伴随三次呼息，连松三遍，如此类推。一直到三十六个部

位全部做完(共松一百零八遍),所以也叫《三十六步松静法》。

《三十六步松静法》是促进松的手段。目的是使练功者熟悉人体部位,及时发觉和纠正某一部位的紧张状态。锻炼纯熟后,可以逐步过渡到五步松(附后),渐而三步松(附后),最后达到一步松以奠定松的基础。练功时要掌握以下原则:

第一,从整体讲,先松全身,后松局部;

第二,从内外讲,先松内脏,后松肢体;

第三,从形神讲,先松意识,后松形体。

在《三十六步松静法》掌握纯熟之后,在练功之中会呈现一种"凭虚御风羽化而登仙"的意境,这就是松的最高境界。

静,分为形体的静(身静)和思想的静(心静)。后者有赖于前者的基础。所谓身静,就是身躯四肢停止一切活动。本功要求的身静,指肌体、韧带神经系统在特定要求之下,出现松的反应。思想上的静,就是大脑什么都不去想,放下心中所想的一切事情,俗话叫做"无思无虑"。大脑皮层通过促静手段,切断与外界一切联系,大脑皮层处于尽可能深的抑制状态。总之,我们所讲的静,是指身静与心静合而为一,是身心俱静。

一般常用的促静手段,不外两种。一是"以念代念",还有一种是"以念依(景)物",达到收视返听、凝神入静的目的。常用的有"内景诱导"、"依息""意守"诸法。《吞月松静法》是一种内观诱导。又叫"内观法"。它通过收视返听,与外界切断联系,使大脑皮层容易达到主动性内抑制状态。所谓"吞月",即把月亮作为内观景象。练功时,在想象的"一轮明月"之中,再想象出一个"静"字来,这就把"以念依景"(内景)和"以念代念"结合在一起了。练功当中,随着吸气,把"月亮"(连同那个静字)"吞"到丹田(脐下三横指,下同)里去之后,接着在丹田里再"存一存",进行内视内听。这样就形成了"内景诱导"、"依息法""意守法"三者的有机结合。它较之个别运用"内观"、"数息"和"意守"等功法,更易于促静。

年老体弱和有病的练功者,由于能量不足,一时形成不了"月亮"时,也可以暂时只想象一个"静"字。这是利用第二信号系统,容易促使大脑皮层主动性内抑制状态的出现。

呼吸

呼吸锻炼,又称调息,是"三调(调身、调息、调心)基本内容之一,是"筑基"的重要手段,《内运功》对呼吸的基本功锻炼,不主张自然调息。而是采用"全腹式呼吸法"(又称"六合呼吸法")进行呼吸锻炼。这在初学阶段,与松静并练,是有些矛盾:练功者顾得了松、静,却忘了吐纳要领。若能到"心息相依"(即"意气合一")阶段,两者相得益彰,方显示出呼吸锻炼的优越性。

不少初学者对呼吸锻炼"筑基"的重要性认识不足,有必要强调以下四点:

第一,基本姿式是个首要环节。如果忽视"含胸"、"拔背"、虚腋"、"护胁"等有关姿式的要求,就很难达到限制胸式呼吸的目的。由于"全腹式呼吸"运动是以横膈下降为前提的,所以,"含胸"和"护胁"就显得特别重要。"护胁"的具体方法,是在含胸的条件下,将季肋及心窝部用意识向内下方微微一收,使横膈膜随吸气自然下沉。在开始学练坐功时,如不养成"含胸"、"圆背"、"臀后坐"和"命门前挺"的正确姿势和习惯,则日后呼吸活动不易达到脐下丹田所在部位,也会影响劲贯全身。其呼吸活动最多只在脐以上的腹部而已。而且命门不挺,则上身容易前倾,造成心窝受压,局部不松。

明确以下姿式后,平时随时地可以进行横膈的松驰、下沉锻炼。方法:自然松柔呼吸,吸气时,有意使横膈下降;呼气时,无意回升(即意识里随它升也好,不升也好,实际上横膈是必然回升的)。

第二,呼吸锻炼使横膈下降,始终以松柔

自然为要旨。呼吸万万不可着力,要顺其自然,纯以意行,徐徐以意下沉即可。如果离开"用意不用力"的原则(更不能"意"、"力"并用,甚至"以意胁力"),愈是企图用力下沉,横膈膜愈是绷紧不舒,愈是沉下不去。相反,还会带来胸闷、憋气、心率过速、恶心、胃呆等一系列不良反应。初学者须知"闲庭信步"那样,心平气和,内脏放松,悠然徐缓,不急于求成,长期锻炼。在不知不觉之中,自能达到预期目的。

第三,在学练顺呼吸的"吸凸呼缩"时,应该注意:"吸凸"是在横膈松弛、下降的前提下,肺底随吸气"渐达"下腹部,从而使下腹部产生一种充实感。这实际上是利用呼吸对横膈进行训练,使它逐步松弛,以达到下降之目的。所以,初学者不要误以为"吸凸"就是不论横膈松弛与否的单纯"鼓肚子"。而"呼缩"也不完全是"瘪肚子"。

第四,在进行第二阶段的顺呼吸锻炼之前,先要检查一下有没有达到第一阶段的锻炼要求(即横膈下降锻炼),同样,在进行逆呼吸锻炼之前,亦应检查顺呼吸是否合乎标准、达到要求(其余类推)。尚未达到标准要求的,宁愿把步子放慢些,扎扎实实地打基础。不要贪多求快不顾质量。这样,年久功深,病愈体健,则延年可期。

具体练法

坐的姿势,分椅坐和盘坐两种。

(一)椅坐:臀部与椅面接触,只坐椅面三分之一。坐好,命门前挺,两足相距同肩宽,脚尖朝前,大腿与小腿成九十度角,两手置于两膝上。然后从上到下,做好练功前的准备工作:头正,颈自如,虚领顶劲(微微以意上顶)。颜面放松,略现微笑,口微闭,齿轻叩,耳如不闻。下颌微扣(解开上衣第一颗纽扣,后颈与衣领微微接触为度),沉肩,垂肘,护胁,虚腋,含胸,拔背(两肩胛骨向前扣,背向后弓出,即圆背),目如垂帘(上眼皮逐渐与下眼皮合一),两眼内视,从顶门汇成一线,由内垂直朝下看,眼观鼻,鼻观心,心系丹田。

(二)盘坐:有草盘(即散盘)、单盘、双盘三种。

草盘:两膝上翘,两足置于两腿下。

单盘:一足置于另一腿上。

双盘:两足相互各置于对方一腿上(俗称"五心朝天")。

坐久如感腿麻,可以稍稍松开两足,或上下交替,调换姿势。待到收功时,仍要恢复原来的姿势,这叫做"引气归原"。

命门突出方法:在上身前倾的基础下,即使臀部后坐,又徐徐端直上体。做到含胸拔背(圆背)令腰部命门穴如突出一样。

坐好之后,上体徐徐向左右前后圆转、摇晃若干次,圈儿愈摇愈小,直到最后沉稳于一点,如同钟摆之自行停稳。

这就是练功开始,要做到"起得稳"。

开始,自然腹式呼吸,锻炼横膈下沉。要做到:"有意下沉,无意回升"。即只有下沉感而不使它有回升感。要用"心意下注"的方法来限制胸式呼吸,以便逐步形成腹式呼吸(详见前述呼吸部分)。

接着,学练顺呼吸"吸凸呼缩",同时锻炼"吞月法"。开始时,先呼出浊气。在呼气之末,运用自己的想象,在大脑里,形成一个皎洁的,幽雅,宁静的,象中秋之夜那样的一轮明月。随着吸气,默想这一轮明月,连同月中的"静"字,一起"吞"进丹田里去了。同时通过内视内听,并藉呼吸和放松活动,使心意下系丹田。这时,丹田里,隐约似有一个月亮,即可将内视的注意力,集中于丹田——即"月亮"上。

"月亮""吞"进丹田之后,其初藉内视听之意,在丹田里"存一存"。此时内视丹田之月,似为浮云所掩(或象舞台幕布徐团),叫做"浮云掩月"。随即把意识从内视的境界里调出来,随着呼气,从颅顶开始,按照"三十六步

松”的顺序，一步一步地在做“三十六步松”（详见前述“松和静”部分）。每一步随同呼气，连松三遍；每一步随同吸气，也连“吞”三次“月亮”。

吸气时，舌尖轻抵上腭，呼气时，舌尖轻抵下腭。这样上下不断搅动，自然涌现满口津液。这时可以分成两小口，随同每次呼气的时候咽下。意想津液直接咽到丹田里去。这叫做“吞津”，气功术语称为神水，可以调整胃肠功能，有较强的杀菌力。

上述要求在呼息之末形成“月亮”，若暂时形成不了月亮，或“看”不清月亮，则至少要形成一个“静”字。“吞”进这个“静”字，内视这个“静”字也是可以的。即使暂时只有黑忽忽的一片，亦无碍大局。只要真心真意，有信心从事锻炼，“黑暗”必将迅即过去，而“光明”在前矣。

内视内听，就是听这个“静”。听了一段时间之后，叫做“存”。存的时间久暂，要根据本人功力水平，以恰如其分为准。

这就是练功中间，要“练得稳”。

《三十六步松静法》做完，“月亮”也完全“吞”进丹田。这时候，大脑无思无虑，俨如太虚，一尘不染，完全“空”掉了，出现了松、静效应。这时内视丹田里的月亮，也格外明亮、皎洁，溶溶朗朗，一团空濛之象。

这时练功中，除继续进行呼吸的第二阶段锻炼外，在吞津的同时，仍应以“意守丹田”（即内视内听丹田之月）为主。如果出现杂念，就再形成“月亮”，继续进行“吞月”“松静”5）两眉→（6）两眼球→（7）两耳→（8）鼻→（9）两侧额部→（关节1）两侧下颌关节→（10）两侧面颊部→（11）唇→（12）齿→（13）下颏→（14）颈前部→（15）颈后部→（16）颈两侧→（17）两侧肩胛带→（关节2）两侧肩关节→（18）两上臂→（关节3）两侧肘关节→（19）两前臂→（关节4）两侧腕关节→（20）两手掌、手背→（21）两手的手指→（22）前胸→（23）后背→（24）两侧腋（胸）→（25）两侧季肋（胁）→背（24）两侧腋（胸）→（25）两侧季肋（胁）→（26）上腹（以脐为界）→（27）两侧腰部→（28）两侧髂部（骨盆）→（29）耻骨区→（30）尾闾联会阴→（31）两侧臀肌→（关节5）两侧股关节→（32）两大腿→（关节6）两侧膝关节→（33）两小腿→（关节7）两侧踝关节→（34）两足底背→（35）两足跟→（36）两足足趾。

全身共分三十六个部位和七对大关节。按照从上到下，从前到后，（由内到外）再及两旁的顺序，顺水平面往下切。

五步松：（1）头颅（2）前胸（3）后背（4）前胸到耻骨（5）两上肢两下肢。

三步松：（1）前：头到耻骨，后：后脑到会阴。（2）两上肢（3）两下肢。

达哈铜佛气功

周晓民

简 介

本气功整理和传授人周晓民为著名气功师，他曾在1988元旦春节晚会上在中央电视台与广大观众见面。此功是他出家在五台山从师学得，还俗后传授此功，为人治病。1987年还东渡日本传此功法。功法简便易学，值得推广。

第一套 动功

预备动作：

两脚平行站立（跨度比肩稍宽），两手放在两腿前，同时两眼微闭。入静。（图1）

意念：前面是大海，大海波浪滔滔，早晨的红太阳冉冉升起，照在您的身上，心情愉快，健康长寿。

第一节　两手托天(图 2、图 3)

动作：手掌向上，两手五指相对。置于丹田处。随口令声双手缓缓从丹田托至头顶百会穴。尔后，两手翻掌朝下，慢慢向下压气，压至丹田。上托气下压气各做四次。

意念：把病气从百会沿督脉往下压，从颈椎、胸椎、尾根分开到两腿至涌泉穴，排出体外。

第二节　力排病魔(图 4～图 8)

动作：两臂伸展与肩同高，尔后屈肘握拳，拳心相对，两眼睁开。

拍打颈椎(接前面动作)：两手重叠(男右手在上、女左手在上)，举过头顶，劳宫穴对准颈椎拍打一次。

吐废纳真(接前面动作)：两臂展开呈大字型。掌心朝前，然后两手合置于丹田处，双脚随即并拢，两腿下蹲，同时两手掌向前，向下猛力推出，喊"哈"。

意念：将天地间精华之气收入劳宫穴，病气、浊气统统排出。

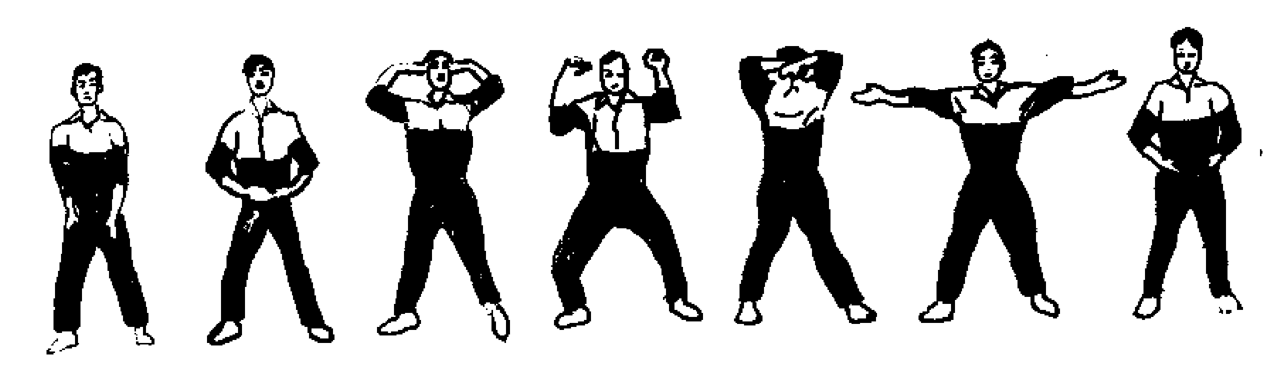


图 1　图 2　图 3　图 4　图 5　图 6　图 7

第三节　仙人推磨(图 9、图 10)

动作：呈立正姿式。男右手在上，女左手在上，上手五指朝下呈抓物状，下手朝上托掌，两手劳宫穴相对呈抱球式。然后两手合掌于胸前(劳宫穴对劳宫穴)，随口令声两手对磨(推磨)，右手转到左手下，尔后再左手转到

经络。

第四节　天目贯通(图 11、图 12)

动作：左脚向左侧跨半步，上体同时转向左侧，左手向左上方伸出(形成左腿弓，右腿蹬之势)，劳宫穴对天目穴灌气，目视劳宫穴。尔后按同一要领做右向动作。左右各做四次。

邪气。

第六节　抱球灌气(图 14)

动作:两腿变为骑马式、腿微屈,两臂向外张开,两手似抱大球,慢慢往怀里抱气,把气灌入丹田。连做八次。

意念:吸收真气,排出病气。

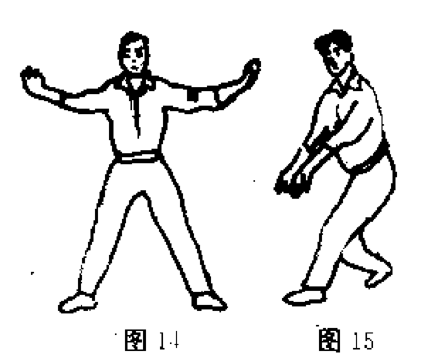
第七节　推山拉山(图 15、16)

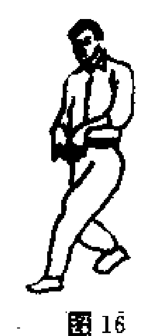
动作:左脚向前跨一小步,两手掌朝前推(左腿弓,右腿蹬),然后两手心朝下往回拉(左腿蹬,右腿弓),推拉各做四次。

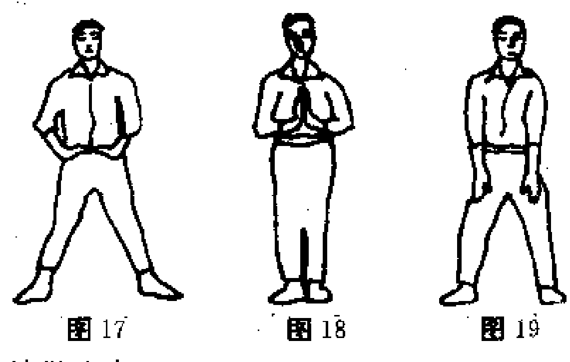
意念:把一节废气推出,采收大自然之新气。

收功(图 17、18)

动作:两臂向外展开起至肩平(手心朝上),然后屈肘,双手十指相对,平行置于天突穴处,手心朝下,随口令声双手缓缓压至丹田。尔后,两臂再外展,慢慢往上起(手心朝上),经头部两侧到面前合十。


图 14　图 15


图 16


图 17　图 18　图 19

此连做八次。

意念:气沉丹田、周身放松。

第二套　静功

预备动作:(图 19)

两腿并立,两手垂放两侧,左脚往左外跨出一步(比肩稍宽)两腿微屈。

第一节　望山回抱(图 20)

动作:两臂向前伸直(手心朝下),听到口令声,双臂收回,两腿微屈,手心朝前,双臂推出,同时两腿挺直。连续做八次。

意念:如在水中推水。

第二节　推籍望月(图 21)

动作:两臂上举,在空中顺时针划一圈半,然后停留在左上方,左腿同时向左前方伸出。下式动作依照此法在相反方向做功,左右各做四次。

意念:把气发向太空。

第三节　佛爷摆手(图 22)

动作:两腿分开,与肩同宽,左手五指并拢,置于鼻前,拇指对着鼻尖,右手五指并拢,拇指朝前,置于小腹,两腿呈骑马式下蹲。如此连做八次。

意念:要把肩周炎、关节炎的病气都排出去。

第四节　仙人指路(图 23)

动作:按前姿势不变。随口令声,右手在胸前顺时针划一个大圈,尔后置于右大腿外侧,再左手沿前胸垂直上举逆时针划半圈,尔后置于大腿外侧。左右各做四次。

意念:往上托气,去牙痛和五官病症。

第五节　左右摆头(图 24)

动作:两腿分开,与肩同宽,上身保持立正姿势,随着口令,头颈缓缓转向左右两侧。左右各做四次。

意念:去颈椎病。

第六节　搓腹排气(图 25)

动作:接前节姿式不变。两手重叠(男右手在下,女左手在下),置于剑突处,随着口令,缓缓往下搓至丹田,如此重复八次。

意念:将存在的五脏内的闷气、病气都向下反排出去。

第七节　推膝摸踝(图 26)

动作:两腿分开(间距约 10 厘米),双手

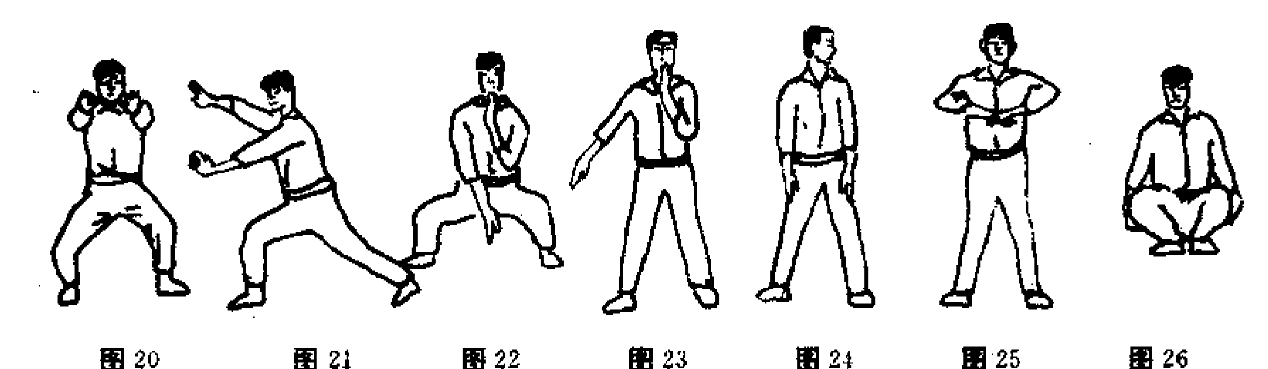


图 20 图 21 图 22 图 23 图 24 图 25 图 26

从两腿前侧上部往下推至脚背，同时两腿下蹲，随即双手摸踝，再沿两小腿外侧拉回原处，如此连做八次。

意念：疏通下肢经络。

第八节　哈哈大笑(图 27)

动作：两腿分开，双手举过头顶(手心向上)，哈哈大笑。

意念：全身经络疏通，高兴极了。

第九节　仙人下海(图 28)

动作：两腿分开，与肩同宽，双臂外展举过头顶，然后手背相贴。手指转朝下，沿中线垂直插至耻骨处。如此重复做八次。

意念：上灌气、下排气。

第十节　小燕飞翔(图 29、30)

动作：两腿分开，与肩同宽，两臂朝同一方向平举，随口令声双腿与双肩上下协调起落，似小燕展翅飞翔，先左向四次，后右向四次。

意念：两手往下落时，劳宫穴往地下排除病气。

第十一节　大雁起舞(图 31)

动作：两腿分开，两臂随口令声向两侧起伏伸展，两腿同时协调上下起落，轻起慢落，如大雁起舞，连做八次。

意念：手往下落进，排出浊气；手往上起时吸进新气。

收功(图 32、33)

动作：双臂向外展开，起至肩平(手心向上)，然后屈肘，双手十指相对，平行置于天突穴处，手心朝下，随口令声又手缓缓下压至丹田。尔后，两臂再外展，慢慢往上起(手心朝上)，经头部两侧到前面合十。

意念：气沉丹田，周身轻松。

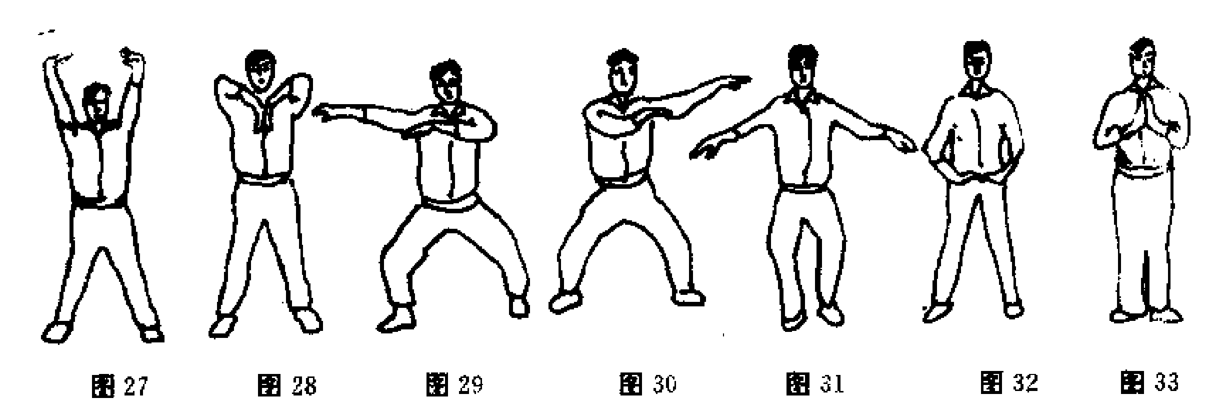


图 27 图 28 图 29 图 30 图 31 图 32 图 33

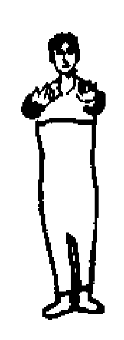
第三套 养神功

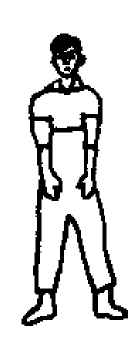
第一节　捧气灌气(图 34、35)

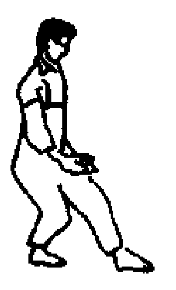
动作：两脚站立呈八字型，双目微闭，两臂向前平托(手心向上)，同时左脚向外跨出一小步，在两手翻掌缓缓下压的同时，左脚并拢，双手压至丹田水平线时，再翻掌上托，同时右脚跨出一步，照此要领左右两脚交替进行，各做四次。

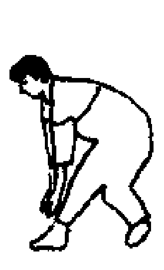
意念：上托捧气似球，下压排出浊气、病气。

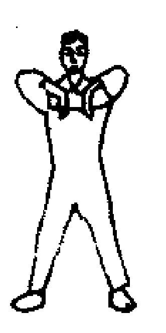
第二节　下推病邪（图 36、37）

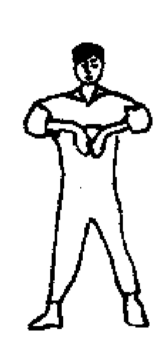

图 34


图 35


图 36


图 37


图 38


图 39

动作：左脚向左前方跨出一步（左脚蹬、右腿弓），两手随即从左腿上部沿两侧向下推到小腿下部，然后两手再上提到大腿根部连做二次。后照此要领做右向动作二次，尔后再左右各做二次。下推上提时，手和腿不得接触。做完开步站立，两手自然下垂。

意念：排除关节两气，疏通经络筋血。

第三节　开阔胸怀（图 38、39）

动作：两手从左右两侧上举（手心向上）至头顶，手指相对（手心向下），向百会穴灌气。然后两手手背相对，手指向下（距离半寸），向下插到腹前时，双臂分开。再照上式动作两手向百会灌气后下落（拇指相对，四指向下），从胸部往下推至丹田（手胸不能接触）。两种动作各做四次。

意念：气灌百会，排出浊气、病气。

第四节　提跟松肩（图 40、41）

动作：两腿分开，双臂自然下垂，两手贴于大腿外侧，上身向左侧倾斜，重心落于左腿，右腿上提，带起脚跟，同时两手随身体倾斜自然搓动。照此要领先左后右，边做八次。

意念：真气从涌泉穴部吸入，向上沿着经络入百会。

第五节　气灌百会（图 42、43）

动作：两腿分开，与肩同宽，两手向前向上，双臂向后挥动一个大圈，掌心朝下落于头顶上方一寸处，双手颤动向百会穴灌气，同时两腿下蹲，两手握拳，如同抓住大绳用力拽起，两脚随好站立。如此连做四次。

意念：把收的大自然之气灌入百会，抓走废气。

第六节　佛爷拜寿（图 44、45、46）

动作：左脚向左跨一步，双手胸前合十，指尖与鼻尖平，两腿下蹲，两手朝下插到两腿之间，随即双手朝上举过头顶，两腿同时站立。连做四次。


图 40

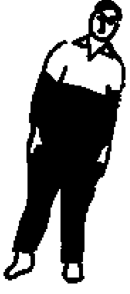
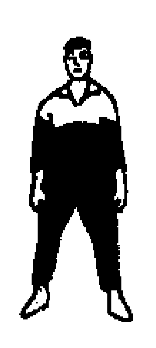
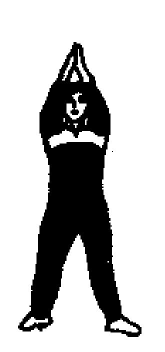
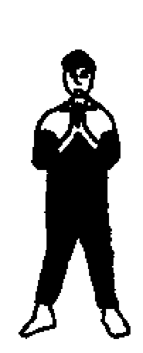
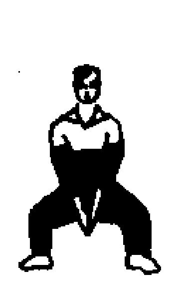

图 41


图 42


图 43


图 44


图 45


图 46

意念：去病消灾。

第七节　平拉竖合（图 47、48）

动作：两腿分开站立，两手相接变人字型，尔后两手拉开相平，指尖相对，双臂外拉约一尺，随即合回（两掌不能接触），连做四次。

意念：把收来的气灌入劳宫穴。

第八节　左右抱球（图 49、50）

动作：两腿分开，与肩同宽，两手置于胸前，双手间如同抱一气球。上身向左扭动时，右手在上，左手在下；上身向右扭动时，双手自然翻转。左手在上，右手在下，两手间距离不变。反复做八次。

意念：祛除腰、肩疾病。

第九节　如来摆手（图 51、52）

动作：两腿分开，与肩同宽，两手自然下垂）随口令声双臂大幅度自前向后摆动大圈，先左后右。当双手掌心行至头顶百会穴处，意念向百会灌气。双臂挥动时，双腿微屈，随上自身姿势自然摆动。如此连做八次。

意念：笑哈哈的，高高兴兴地往家走。

收功：（图 53）

动作：两臂向外展开起至肩平（手心朝上），然后屈肘，双手十指相对，平行置于天突穴处，手心朝下，随口令声双手缓缓压至丹田。尔后两臂再外展，慢慢往上起（手心朝上），往头部两侧到面前合十。

意念：气沉丹田，周身放松。

三套达哈铜佛气功做完后，请双手搓掌5分钟。

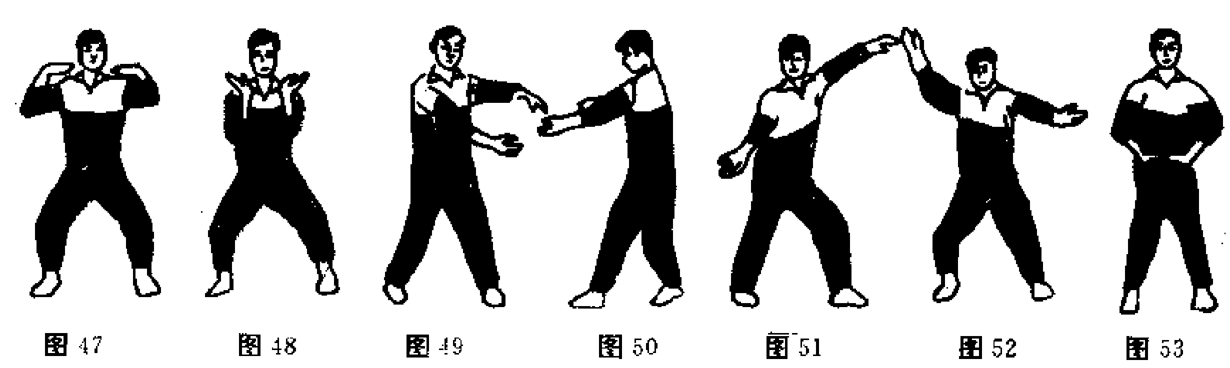


图 47　图 48　图 49　图 50　图 51　图 52　图 53

双龙戏球功法

蔡秋白

简　介

本功法属于“内劲一指禅”功法的一种，为坐功功法。

“内劲一一指禅”功法属佛家（释家）—禅宗的独门练功术。其功法繁多、训练与众不同，被誉为佛家气功功法中的上乘绝技功法之一。“内劲一指禅”功法，全靠师徒间的“口述心传，”“单线秘传”才得已沿袭，因此不被世人所熟悉。今将“内劲一指禅”功法中的“双龙戏球”向大家介绍、推广，虽有让初练者能较易学习，掌握之心，但由于本人才疏学浅，难以将“双龙戏球”功法中的细微地方详细叙述清楚，难免有些欠妥的地方，恳望气功界前辈以及气功爱好者斧正、赐教。

动作要领

“双龙戏球”功法是属“内劲一指禅”整套功法中的“坐功”功法之一。整个练功的动作姿式对人体的脚、膝、腰、背、颈、头部及手臂均有一定的要求，为便于让初学者能正确掌

握每一个部位的动作姿式的正确性，现按人体之下部、中部、上部三方面进行介绍。整个动作姿式如图(1)

①坐在椅子上，不能坐满，只能坐1/3的臀部，以保持整个上部身体的尽可能垂直，膝部与臀部踝部尽可能成直角。(如图2)

②两脚之间的距离正好是自己一个脚的宽度，以使两脚间的距离与自己的两肩距离相等，脚尖稍向内扣一点，使两脚成"内八字"型。(如图3)两脚平踏地面，两脚的脚趾收紧，使整个脚紧扣着地面，使脚趾与脚跟踏地，脚中部上弓。(如图4)两膝关节分别向身体的两侧扒开(右脚的膝关节向右，左脚的膝关节向左扒开，两膝的向外扒开的程度由自己适度掌握，大约与肩平宽。)不能因膝关节向外扒开而影响脚趾紧扣地面。

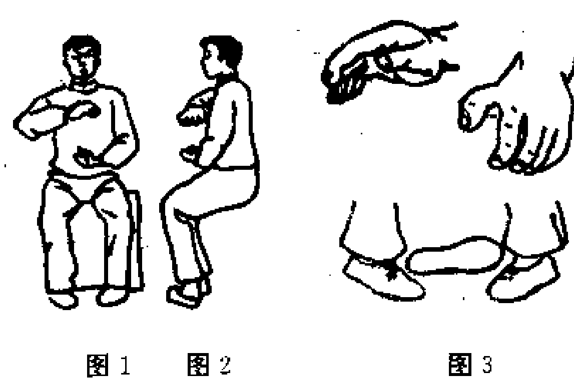


图1　图2　图3

③身休的上半部挺胸坐正，小腹轻轻地向内收缩，肛门轻轻向上提着(肛门上提程度，就如大便急排时，在上厕所途中的程度。)

④左手臂向下垂放，手腕、手心向上，使胸部与臂部有三十度左右的夹角。

⑤右手臂向上提，使整条手臂与肩平行，使上臂与身体成九十度直角，肘部成三十度左右的夹角。手背连及手腕与下臂成直线。(如图1)左手与右手的手心相对。手指的形态：大拇指轻轻用力内扣，食指、中指、无名指、小指均轻轻用力内扣，整个手形犹如空推着一只"球"。(如图5)上、下手的手形相同。

⑥上下手臂交换：当上臂感到累时，就需要将下臂换成上臂，其转换方法是：(a)上臂

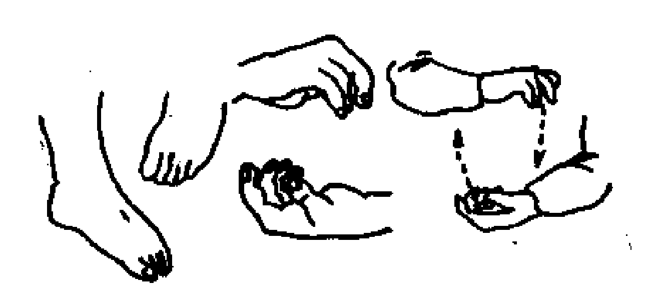


图4　图5　图6-1

向下，下臂向上，手臂交换时双手的手形不变，始终使手犹如空握着一只"球"(图6～1)。(b)上臂向下时要在下臂的肘部转过。下臂向上臂的内肘向上过。(图6～2)。(c)当上臂向下提过下臂的外肘时，下臂向上提过上臂的内肘时，两臂在空中各自翻转手腕，使上下臂的手心相对，(如图6～3)，当上、下臂的手心相对后，各自上臂向上、下臂向下，各自到固定的位置(如图6～4)注：上臂的位置是咽部、下臂的位置是下丹田二寸处。当双臂完成交换以后，即稳定练功的姿态，(图6～4)继续练功。

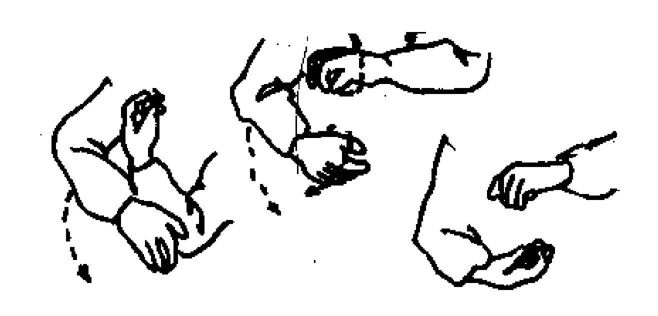


图6-2　图6-3　图6-4

起势：先坐正，挺胸，两脚与臂平宽，脚趾扣紧，膝关节向外挪，使胯部放松，两手轻放在膝关上，收腹提肛。

1. 两肘用力向后，使下臂上提到腰部。

2. 手腕转动，方向是由外向内，最好是先动无名指、然后中指及食指，由外向内转动一圈，两手同时按上述方法转动。

3. 转完圈后，两手分别向胸前伸，注意左手在上，手部到各自的对方的肘部，再左手向

下翻转，使手心向下，右手向上翻转，使手心向上，两手心相对，(上下臂的正确高度的要求按图)。

收势：收势即为收功，当您完成自订的练功时间(一般不能少于30分钟)后，即可按如下动作来完成收功。

1. 两手缓缓向前伸直，注意在向前伸直的过程中将手心向上的手转为手心向下，双手手心向下，手臂齐肩宽。

2. 将双手缓缓收回至胸前。

3. 将双手各自的食、中、无名、小指向上翘，以手腕部用力，沿着胸中线慢慢向下按，按至大腿两则，在向下按的同时，将收着腹部慢慢放松，并同时吹气。

4. 双手再由大腿两侧，以手掌相对提升到胸前，再由胸前向下按至大腿两侧。

整个功法练习完毕。

少林气功内劲一指禅

王瑞亭

简　介

本功法属于少林禅宗禅功，解放前由阙阿水幼年出家随福建少林寺武僧杜顺彪法师学得，解放后由其徒王瑞亭整理。是一种包括禅门静功、动功、竞技、技击等在内的独特功法。修炼此功可外气内收积蓄内劲，防病健身，又可内气外放，为人治病。此功公开后影响甚大，行之有效。值得推广。

热身法

“热身法”是本功法练功前的一套准备动作。

第一节　摇丹田(摇膀子)

预备姿势：直立。先将右脚向前跨出一步，成前弓步；右手在右膝外侧，掌心向前，手指并拢；左手拇指朝后，其余四指并拢，指尖朝前，叉腰；头颈正直，目视前方(图1)。

动作：右手臂前上方绕环至肩上时，掌心外翻向后，同时转腰带动手臂继续向后下方绕环，经体侧复原(图2)。手臂成车轮状旋转一圈为一次，不少于20次。右侧做完了再做左侧，要求同上。全做完了恢复直立。

要求：动作时手臂要伸直；速度先慢后快；目视前方，上身保持正直，勿前俯后仰；腿保持弓步，重心要平稳，脚跟不抬起，自然呼吸。

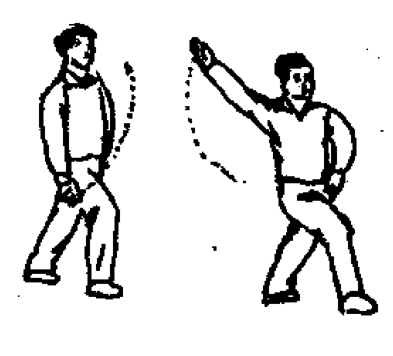
功用：打开“极泉”穴、“章门”穴、“京门”穴；活利关节，疏通手三阴、手三阳经络。

第二节　摩丹田(摩肩)

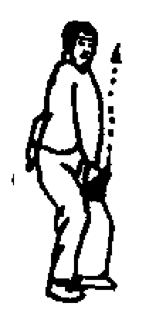
预备姿势：直立。两脚打开与肩同宽，平行站立，重心在两腿之间；转腰屈膝下蹲；身体向左转体90度；右肩在前下沉，右臂自然下垂于两膝之间；五指松直，拇指朝内，掌心内转向右；左手置于左腰胯后外侧，掌心朝外；左肩高于右肩，头颈正直；目视前方(图3)。

动作：右肩带动肘和手直线向上拎起(似从井里打水上拎状)肩肘过顶提高到最大限度，顺势向右转腰带动胯、膝、踝关节向右转动，右手背经腋下沿右背部下行至右腰胯后外侧处掌心向外，同时左肩下沉，向右转体90度，左手背沿左腿后侧下行，前移到两膝之间，五指松直，拇指朝内，掌心内转向左，左臂自然下垂于两膝之间(图4)；再似右臂那样上提，并顺势向左转腰带动胯、膝、踝关节向左转动。左右各做20次后恢复直立。

要求：动作时注意保持头、颈，脊柱中正，目视前方；肩、肘、腕、胯、膝、踝各关节同时转动，但脚不移动；自然呼吸；手上提、下行时动







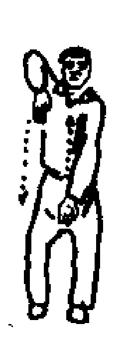


图 1　　图 2　　图 3　　图 4

作协调。

功用：活动六大关节，故又叫通“六关”（即肩、肘、腕、胯、膝、踝），还能内练五脏——又叫练“内五行”（即心、肝、脾、肺、肾）。

第三节　转丹田（猫洗脸）

预备姿势：直立。左脚向前方跨出半步，成左前虚步：右腿屈膝下蹲，重心在右腿上；以腰为轴，右肩向左转 90 度；右手掌心向内，手指朝上，距左“太阳”穴 10 公分处成保护状；左手掌心向内并屈肘向后方拉足，护于左腰际；头颈正直，目视前方（图 5）。

动作：以腰为轴，带动右肩向右转动 90 度，右手掌随势下行似“猫洗脸”状经左胸腹划弧至右腰际，右肘向后方拉足成三角形，手心向内成护腰状；同时左肩亦随之向前，左手掌心向内，向上划弧至右“太阳”穴处（图 6）。两手象“猫洗脸”似地频频在左右面部成圆形轮番转动 20 次；换成右前虚步再做 20 次后恢复直立。

要求：动作时注意保持上身正直，上虚下实。以腰带肩，肩随腰转，手随肩转，收腹提肛，自然呼吸。

功用：本节动作对内脏的按摩作用同“摩肩”。虚步站桩的练习，有助于增加下肢的力量，为以后锻炼高级功法打下坚实的基础。

第四节　压丹田（鹰爪恨天无环）

预备姿势：直立。

动作：右脚向前跨半步，屈膝同时右手五指并拢，经右耳侧向上将臂举直，使右肋全部伸张开，似手风琴样地拉足。左手掌心向下，随势置于右肘下作保护右肋势，同时用鼻吸气〔注〕（图 7）。接着右手成鹰爪用力抓物卷掌成拳，直线向下猛拉至拳与肩平，好似抓住“天环”把天拉下一样，肋骨此时就像手风琴似地合拢。同时两腿用力蹬直，挺胸，顶住上面向下的压力，使内脏受到上下两个力的挤压作用，左手护右肋，并用口迅速呼气（图 8）。换左手左脚做一次。左右交替各做七次后恢复直立。

要求：手臂上举要尽量伸直，下拉时要迅速有力，动作要清楚，一下一下地不能拖泥带水，动作过程中身体要保持正直，目视前方。

功用：锻炼“内五行”，排除体内浊气。

注意：高血压内脏下垂患者禁忌。

第五节　提丹田（野马奔槽）

预备姿势：直立，左脚顺脚尖方向跨出一大步，成左弓步，两臂伸直在左腿上方，十指松直，手背相靠，上体倾向出腿方向，目视正前方（图 9）。

动作：两臂随掌心向下，向侧后方拉至最大限度，同时用鼻吸气，重心随势后移，右腿屈膝，左腿伸直，上身略后仰（图 10），两臂继续下行，两手由掌变拳经腋下朝出腿方向猛力向上冲提，同时用口迅速顺势短促呼气有声。上身亦随势前移；右腿用力蹬直，但脚不

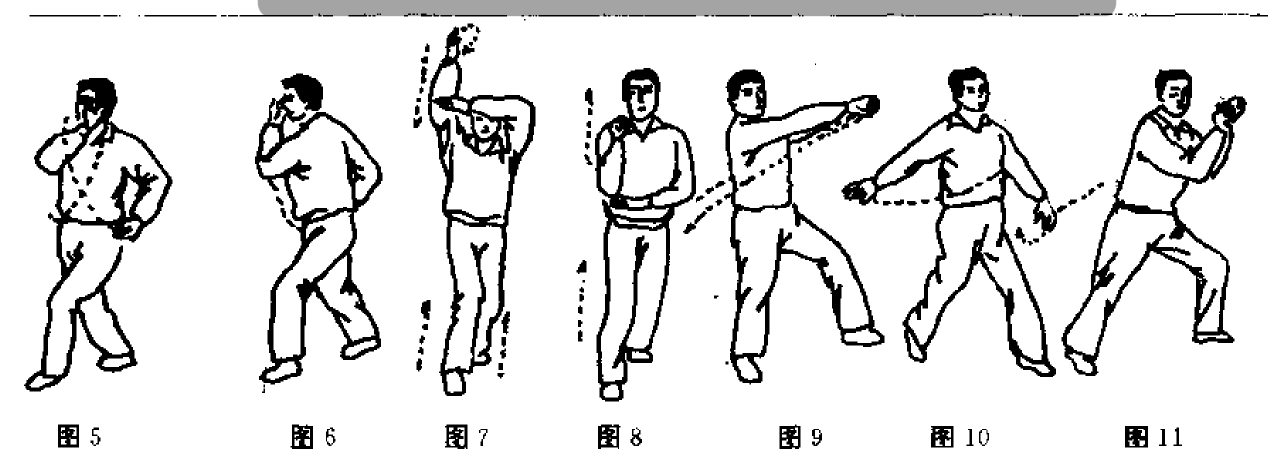


图 5　图 6　图 7　图 8　图 9　图 10　图 11

离地。两拳眼向外翻转,左拳在前与眉齐,右拳在后靠近左手腕处与鼻平。头颈直正,目视正前方(图 11)。做完七次后换右脚在前,再做七次,而后恢复直立。

要求:在两臂后拉至最大限度时,前腿要蹬直,与上体、头颈在一直线上;冲拳后,头颈、躯干与后腿在一直线上。

功用:加速吐故纳新(调息)。

注意:高血压患者禁忌。

第六节　拉丹田(扁担)

预备姿势:直立。左脚向前跨出半步,两脚尖朝前,重心在两脚之间,两手臂自然下垂。

动作:向右转体 90 度,掌心向上,两臂冉冉向上成侧平举(扁担式),左手臂在前,右手臂在后,转颈目视右手"劳宫"穴,同时吸气(图 12);两手翻掌向下划弧,下落于大腿两侧,重心下降并随势屈膝,向左尽可能转体 90 度,同时直立,两臂平举掌心向上,右手臂在前,左手臂在后,转颈目视左手"劳宫"穴,同时呼气。做完 10 次后,换右脚在前再做 10 次,然后恢复直立。

要求:两脚站立要稳实,转动时脚不要移动;动作要缓慢、协调、柔和;上体转动要以腰为轴,头随上体转动;两臂前后平举一定要象"扁担"那样尽量做到与肩成"一"字水平;不能两臂横举象门闩,或高举过肩,或低垂倾斜;头颈一定要转动目视后掌"劳宫"穴。

功用:颈椎、腰椎为人之枢纽,经常练习本节转腰回顾动作,可使督脉、任脉带脉通畅,脊柱灵活,增强平衡性。

第七节　搓丹田(搓草绳)

预备姿势:直立。左脚顺脚尖方向跨一大步,成左弓步;左手掌心向上置于膝上,右手合于左手上,手指松直,头颈、腰、背均自然放松(图 13)。

动作:收腹提气,右手用内劲沿左臂内侧向上提经胸前至右肩上,同时用鼻吸气(图 14);接着右手沿原路线下搓复原,同时用口呼气。上提下搓各一次为一遍,做完 10 遍后换右脚在前,再做 10 遍,然后恢复直立。

要求:上提时上体随势向侧后转动,挺胸,手尽量上提至肩上,前脚保持弓步,后腿可以略屈;下搓时后腿仍蹬直;上下搓动时两脚均不得移动;一提一搓走内劲,气贯五指;呼吸要"细、匀、深、长"。

功用:本节动作又称"吐纳功",一提一搓走内劲,使丹田气随之提放,吐尽浊气,纳入清气,故有壮大丹田原气的作用。

第八节　曲丹田(乌牛摆头)

预备姿势:直立。左脚向左侧横跨一大步,重心在两腿之间,目视前方,右手背贴近右腮,左臂在体前伸直,掌心朝下护裆。(图 15)。

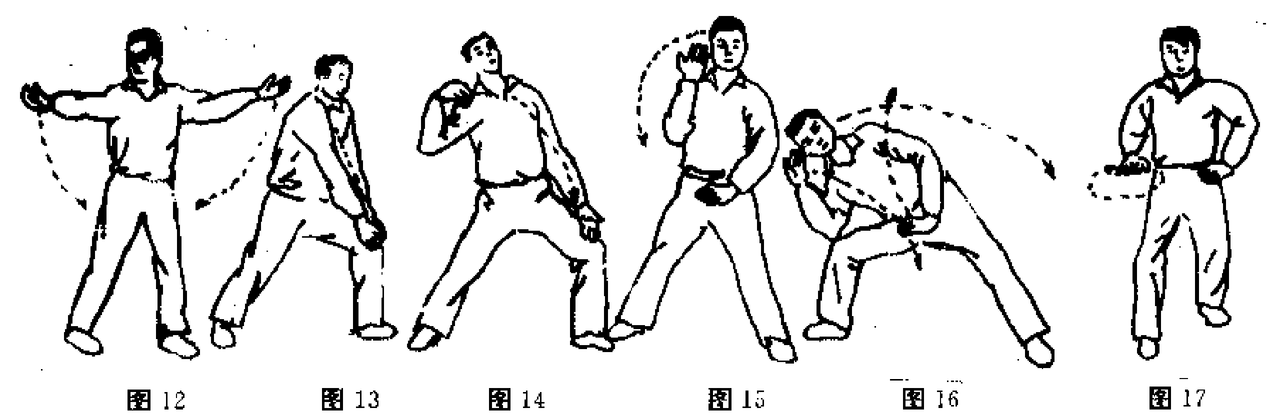


图 12 图 13 图 14 图 15 图 16 图 17

动作：屈右膝，左腿蹬直，重心右移，同时上体向右下侧倾倒至最大限度（图 16）；上身恢复立直，同时右手经胸前换成护裆掌，左手经右胸前向面部划弧，手背随势贴近左腮；重心左移，上体向左下侧倾至最大限度，屈左膝，右腿蹬直（同图 16，惟方向相反）。……如此右左交替做 10 次。

要求：上体侧曲时，不要前俯后仰，头颈、躯干与腿成"拱形"曲线；目视前方；立直身体时用鼻吸气，侧曲时用口呼气。

注意：高血压、心脏病患者禁做。

功用：本动作以较大幅度的左右侧弯运动，更好地加强腹背部、脊柱、肌肉韧带的锻炼。"腰为肾之府"、"肾主腰腿"，故本动作有外健腰腿，内固肝肾之功。

第九节 磨丹田（磨豆腐）

预备姿势：直立。右脚顺脚尖方向跨出一步，成右弓步，右手掌心朝下，五指松直，置于右胯前 10 公分处；左手拇指朝后，另四指朝前叉腰，头颈正直，目视前方（图 17）

动作：右手向左→向前→向右→向后成推磨状水平划圆至右胯前；腰随势转动，先向外转再向内转各划圆五次。换手、换脚后同上再各做五次。然后恢复直立。

要求：全身放松，动作要缓慢、柔和，上下协调，呼吸自然；划圆要平稳，手平带脉；目视"外劳宫"。

功用：本节动作有启动带脉；平肝顺气、平衡阴阳之功效。它也是作为"外气内收"、"内气外放"，打基础的必不可少的锻炼项目之一，可单独在花木丛中或空气清新之地反复做，持之以恒者，心将受益无穷。

"热身法"整套动作进行至此，周身会微微出汗，掌心可有不同程度的胀、麻、冷、热、之感，神清目明，筋骨柔软，关节灵活，实为全身气机通畅之征，从而为练功者在马步站桩后能尽快地进入"气功态"而创造了良好的条件。

注：本功法呼吸与动作相配合的基本原则是："开吸合呼、升吸降呼"。

马步站桩功

马步站桩功，是本功法的筑基功。

预备姿势：直立，两脚分开与肩同宽，脚尖内扣 10°左右；两臂自然下垂，掌心向内；身体中正，目视前方。（图 18）。

起势：掌心相对，两臂向前缓缓抬至与肩平（图 19），翻掌向上，屈肘收手经腰际向后、向外、再向前划弧（图 20）；翻掌向下，两臂略收回，置于体前，同时屈膝下蹲成马步站桩式（图 21）。

站桩要领：

1. 两脚与肩同宽；
2. 两脚尖内扣 10°左右；
3. 十趾抓地，但不要过分用力；
4. 屈膝下蹲，但膝不超过脚尖；
5. 收腹、提肛；

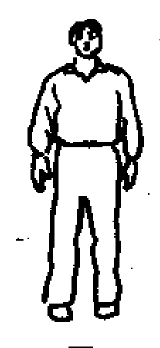


图 18

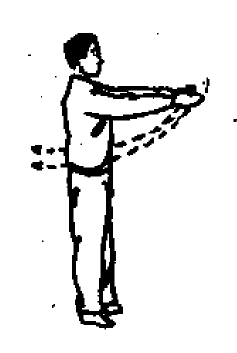


图 19

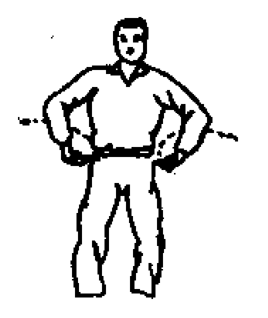


图 20

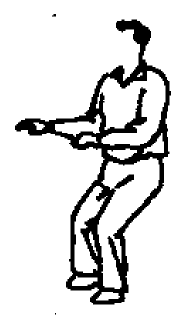


图 21

6. 圆裆、松腰、松胯；
7. 含胸拔背；
8. 虚领顶颈；
9. 舌舐上腭；
10. 双目平视；
11. 鼻尖与肝脐成一垂线；
12. 百会与会阴成一垂线；
13. 虚液；
14. 沉肩坠肘；
15. 小臂与地面平行；
16. 两小臂互相平行；
17. 中指与小臂成一直线；
18. 手掌成瓦状；
19. 手指成梯形，拇指与食指成鸭咀形；
20. 上虚下实，面带微笑，自然呼吸；
21. 马步站桩时要做到三个不要，：不要入静；不要意守；不要将别的功法的概念加入本功法。一个强调：强调动作姿势的准确。
22. 要做到三个稳：起势稳，站桩稳；收功稳。

要求：每次站桩的时间不宜少于 30 分钟（初学者时间可以由短到长，循序渐进）；架势可随着体力的增强而由高到低（架势越低，“气感”越强，“爆发力”越大）。

扳指（趾）法

扳指（趾）法既是本功法的一大特色，也是本功法的关键所在。

第一套扳指（趾）法
（抗老益寿扳指法）

起势：继马步站桩 10～20 分钟后开始扳指。

扳指顺序：1. 食指；2. 无名指；3. 拇指；4. 小指；5. 中指。

扳指要领：两手放平，掌心朝下，手指放松伸直（此时脚趾亦同时放松），屈食指掌关节，慢慢地压下食指；停（指间关节伸直）1.5～2 分钟后，食指慢慢抬至略高于原位后复原。停 1～2 秒钟后，再用此方法依次扳动其它各指（图 22～26）。五指均扳过一次为一遍，如有时间可连续扳三遍或五遍，再继续马步站桩五分钟左右即可做收势收功，或做后面的动功。

要求：

1. 扳指时各指的先后顺序不可颠倒；
2. 不可漏扳和多扳；
3. 手指压下和抬起的速度要缓慢，以免发生意外；
4. 扳指时要尽可能地同时按压相应的脚趾；
5. 如发现有头晕现象，不必害怕。做收势休息片刻喝点热茶即可消失。

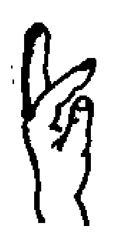

图 22


图 23

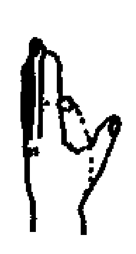
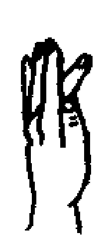

图 24


图 25


图 26

第二套扳指(趾)法

第二套扳指法的起势，扳指要领和要求均与第一套扳指法相同，惟扳指的顺序、次数和停留的时间不同。

扳指顺序及其次数：

1. 拇指：连续扳动 3 次；
2. 中指：连续扳动 5 次；
3. 小指：连续扳动 3 次；
4. 食指：连续扳动 7 次；
5. 无名指：连续扳动 9 次；
6. 中指：再扳动 1 次。

扳指时间：每扳动一次手指的前后时间约 15 秒。即手指扳下，时间为 10 秒；手指复原，时间为 3～5 秒。

动　　功

动功是在静功基础上进行锻炼的桩势，它讲究以势运气，以气助力，以力带气，从而达到"气血并练""劲气并练"、"表里并练"，使气、力倍增，促进全身气血调和，经络疏通；它主练能量的贮存和释放，增强双手"外气内收"、"内气外放"的功能。

第一节　双臂揽月

预备姿势：继马步站桩姿势。

动作：双手中指相对向胸前慢慢揽拢，两臂交错，右臂在上，左臂在下，互相平行，相距约十公分；掌心朝下，手指成梯形；右手"劳宫"穴对准左臂的"曲池"穴，左手的"外劳宫"对准右臂的"少海"穴(图 27)。揽月 5～10 分钟后手指松直随即两臂向两侧同时缓缓拉开，如同大鹏展翅谓之"拉气"(图 28)；略停 3～5 秒钟，然后再沿原路复原—谓之"进气"。反复做七次。

要求：不要耸肩缩颈，拇指不得指向胸部，揽月时自然呼吸，拉动时开吸合呼。

功理：通过"劳宫"穴对"曲池"和"少海"二穴，使两臂的经气互相渗透，气血贯通，从而加强手三阴、手三阳经脉之气运行，并调节其平衡。

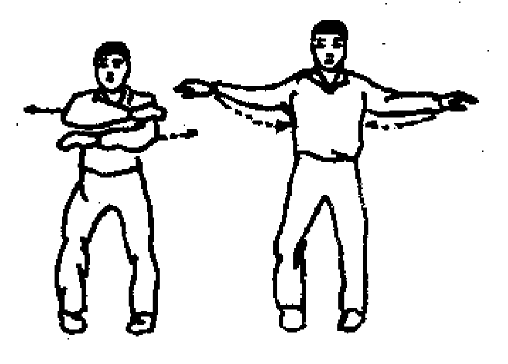

图 27　　图 28


图 29


图 30

第二节　十字手

预备姿势：继双臂揽月。直立，双肘下落，两手在胸前十公分处交叉成"十字手"，上缺口平"天突"穴(图29)。

动作：十趾抓地，收腹提气，腿部发力，推动腰、背、肩、臂、十指朝上成立掌，两臂同时用内劲向前推出，将劲、气推运至十指末梢，推到尽头(图30)；然后放松，将手收回胸前。十字手推出时吐气，收回时吸气，一推一收为一遍，做七遍。

要求：力发于根，自下而上节节贯通；前推肘时用七分劲，填背；收回时带三分劲，坐背；前推时不要耸肩缩颈，头颈切忌用力，以免血压升高。

功理：两臂用内劲尽量前推时，背部肌肉、韧带亦受到牵拉，脊髓也随之上升，劲、气、亦由下而上贯通督脉；放松收回时，劲、气仍循督脉而回。这样，一紧一松，久练之则劲气相随，气大力粗，督脉自然通畅。

第三节　抱球

预备姿势：继十字手后恢复马步站桩姿势。

动作：两小臂向体前慢慢揽拢，距身体约10公分；右手在上平"膻中"穴，手心朝下；左手在下平"神阙"穴，手心朝下；左手在下平"神阙"穴，翻掌朝上，两手"劳宫"穴相对成抱球状(图31)。抱球5～10分钟后，两手同时缓缓地上下拉开，右手拉至"百会"穴，左手拉至"会阴"穴(图32)——谓之"拉气"；到位后停1～3秒，再缓缓地合拢——谓之"压气"。停1——3秒钟后再拉，如此反复拉压七遍。

要求：手势同马步站桩时要求，右手拇指不得指向胸部，抱球时自然呼吸，拉动时开吸合呼。

功理：两手"劳营"穴相对在体前成"抱球状"，两掌心可有明显的相斥或相吸(因人而异)的"气感"，当两手在胸腹前上下拉动时，则导引三焦之气贯穿带脉作用于任脉的承浆、天突、膻中、中脘、神阙、关元等穴，而调理并强以任脉、冲脉(因其挟行于其侧)和带脉之经气。久练之可促进"心肾相交"、"水火相济"。

第四节　丹凤朝阳

预备姿势：继抱球后，直立，双手成仰掌护腰待发势(图33)。

动作：右手拇指分开，另四指并拢，劲自下而上发于脚跟而贯通至掌指，用内劲向前平推，推到尽头放松翻掌向下(图34)，向左手方向划弧，在左手上约十公分处两手"劳宫"穴相对(图35)，停2至3秒钟，然后沿原路返回，至手臂伸直时再翻掌向上，收回腰际仍成待发势。左手动作同上，一左一右各做一次为一遍，共做七遍。

要求：前推时收腹提气用顶劲，推手时用口呼气，收手时用鼻吸气，头颈正直，忌用力，目视前方。

功理：手前推时，劲气由脏腑而出"内气外放"，经手三阴经而达掌指；收手时则"外气内收"，经手三阳经而回，练此功气的脉冲量增大，内外气的交接循环大大增强，久练之则气大力粗。

第五节　仙人指路

预备姿势：与《丹凤朝阳》预备姿势同(见图33)。

动作：两手拇指分开，另四指并拢；掌、肘、肩运动，均匀地用内劲向前推出，推到尽头后放松翻掌向下(图36)，蓄劲而收回腰际(图37)，再恢复原待发势。做七遍。

要求：推手时劲气的走向是以脚为跟，腿推腰，腰推肩，肩推臂，臂推手。推手时呼气，收手时吸气。头颈忌用力，目视前方。

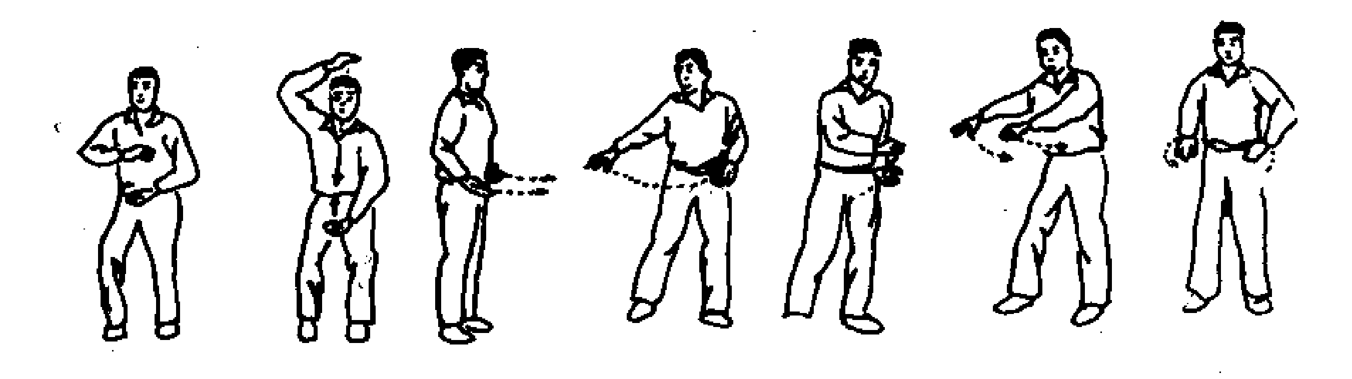


图 31　图 32　图 33　图 34　图 35　图 36　图 37

功理：本桩势是将全身的劲气运至双手，经手三阴经而发，由手三阳经而回。久练之不仅可以增强肩、臂、掌、指的劲力，更重要的是加强双手内外气的交接，增大气量，达到能双手发气的目的。

第六节　力劈华山

预备姿势：左脚向左横跨一大步，重心在两脚之间；两手腕交叉于胸前约十公分处，上缺口对"天突"穴，指尖朝上（图 38）。

动作：手指朝上，用内劲向上举起直插云霄，双臂伸直（图 39），同时吸气；用力徐徐朝前下方成弧形劈下（图 40）；略停 1～3 秒，双手从裆下直线缓缓向上提至胸前，同时吸气；直腰，两手松直，指尖朝上，恢复预备姿势，同时呼气，做七遍。

要求：下劈时腿要挺直，劈下后不低头，目视前方。

功理：本动功劲发于腰部，力运四肢末梢，气走手、足三阴三阳经。久练之，则气走全身，百脉通畅。

注意：高血压、心脏病患者忌用力过猛。

第七节　海底捞月、怀中抱月

预备姿势：同《力劈华山》预备姿势（见图 38）。

动作：两手掌心朝前，成拉幕状缓缓向左右水平分开，贯气于掌指，坐腕，用力向两侧平推成"大字桩"（图 41），同时吸气；松腕，手放平，弯腰，手缓缓下落捞月（海底捞月），屈腕，指尖相对（图 42），同时吸气；向上捞起，上体随势而起，直腰屈肘，两臂运动，掌指着力，似抱重物状缓缓端起至胸前（怀中抱月），同时吸气（图 43），两手交叉于胸前，同时呼气，恢复预备姿势。反复做七遍。

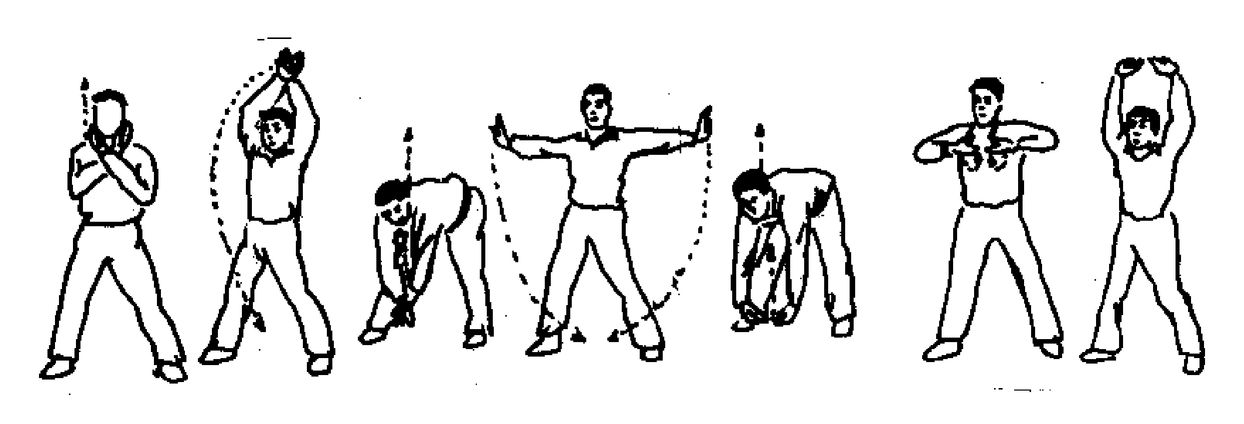


图 38　图 39　图 40　图 41　图 42　图 43　图 44

要求：弯腰捞月时两腿要挺直，不低头，目视前方；上身随势而起时，要垂肩坠肘，颈

部不僵直。

功理：海底捞月，气贯掌指，蓄劲待发；向上捞起，则锻炼腰背，通手六经脉，并可使内脏上提，故对内脏下垂疾患有一定疗效。

第八节 霸王举鼎

预备姿势：继《海底捞月》中的"怀中抱月势"（见图 43）。

动作：接上式，两手缓缓上托至锁骨处，小臂内旋，翻掌向上，拇指分开，另四指并拢，中指相对，用内劲徐徐上举，腰、腿、臂均用力挺紧勿松，成"举鼎"状（图 44），同时吸气，随即两臂放松，向外划弧至与肩平时坐腕，运劲外撑成"大字桩"（见图 41），停 3～5 秒钟，再放松，徐徐下落，恢复原势，同时吸气。做七遍。

要求：上举时臂要挺紧，并保持指端相对；成大字桩时，要收腹挺胸，两腿夹紧，劲往下沉至足心，上肢用多大力，下肢亦用多大力。

功理：双手托起上举，则导引气在胸腹中运行，以升举阳气，充养髓海，调理三焦。

注：第七、八两节可合在一起练习

调气功

第一节 拉气

预备姿势：两脚与肩同宽，全身放松，两手在腹前约 10 公分处，"劳宫"穴相对成"抱球"状；左手在下，平"神阙"穴，掌心朝上；右手在上掌心朝下，与左手相距约十公分（图 45）。

动作：滚气，左手在里向内、向上滚动，右手在外沿左手背向下滚动（图 46），滚至右手心向上并与"神阙"穴平，左和心向下在右手上约十公分，两"劳宫"穴相以；拉气：左手向左上方，右手向右下方同时缓缓拉开，停 1～3 秒（图 47）；压气：两手按原路线缓缓合拢。恢复抱球状，然后再"滚气"、"拉气"、"压气"，要领同上，左右各做一次为一遍，做 3～5 遍。

要求：两手成斜对角拉开，并始终保持掌心相对；拉开时吸气，合拢时呼气。

功理：久练之则手掌"气感"日益增强，蓄积内气，导至掌指，即能"内气外放"为人治病。

第二节 转气

预备姿势：同《拉气》预备姿势（见图 45）。

动作：右手心向外向上、左手心向里向下一齐翻转，右手向上推成"托天势"，左手向下成"按地势"，两手再用力上下推按到尽头，同时吸气——谓之"顶天立地"或"金刚托天"（图 48）；向左体侧弯腰，打开气门——谓之"转气"（图 49）；放松，直腰，右手从右侧向下转、左手在左侧向上转——谓之"八卦圈"，同时呼气；两臂转至与肩平时掌指上翘 90°，用力向左右平推，气贯"大陵"穴，同时吸气——谓之"大字桩"（图 50）；放松，同时呼气，"八卦图"——右手向下转，左手向上转，成左手托天，右手按地势；向右体侧弯腰——"转气"；再放松，直腰"八卦圈"——左手向下转，右手向上转，至两臂与肩平，坐腕，掌指上翘 90 度，左右用力平推成"大字桩"。做 3～5 遍。

功理：调整阴阳，练气、练力。久练之自能运气外放。

第三节 收 势

动作：接"转气"结束时的"大字桩"势（见图 50）。小臂外旋，掌心向上，曲肘，手向头前上方划弧，左脚收回，同时吸气；掌心向下，经头前慢慢下落，同时呼气，导气至"涌泉"穴（图 51—52）。提手、落手反复做三遍后恢复直立。

要求：收势是防偏、纠偏的基本方法，因

此，每次练功完毕，都必须认真做好收功导气之动作。

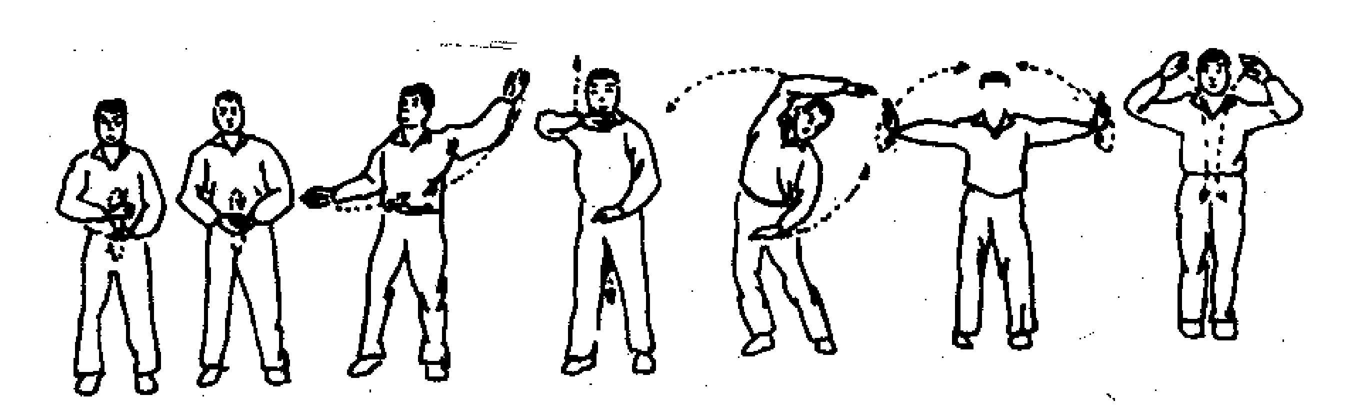


图 45　图 46　图 47　图 48　图 49　图 50　图 51

如选练本功法中的某桩势，在结束时先将左脚收回，手心向上从两侧提起至与肩平，然后再按上述动作做即可。另外，两手内收时，手不可对着自己的耳朵。

第四节　雷声（压气）

动作：做完收势后，左脚向左前方跨出一步，伸出左手，手心朝上，在挥右臂用手猛击左手的同时，舌舐上腭，收腹提气，发出一声短促有力的"咦！"字声（图 53）；随即全身用劲，两脚用力抓地，后腿猛蹬起，蹬眼、直颈，大有怒发冲冠，排山倒海之势，其情形好似战士在演练刺杀中的"跃进刺"一样，表现出一股神威。

作用：虎有抖毛之威。每次练功完毕，大喊一声"咦"声，不仅有先声夺人之感，表示练功完毕还有余力——振奋精神，更重要的是使你五脏六腑震撼一下，从而避免有气阻、气塞现象留在体内，以防止出偏差，同时，这也是"内练一口气"。

坐　功

第一节　平坐式

动作：平坐于凳上，两脚交叉；起势及其他有关要求同马步站桩一样（图 54）。在收功前可做扳指法。

收势：站起，同《收势》动作（图 51、52）。

要求：凳子不宜过高或过低，两脚不能悬空；背部不靠椅背；不要意守，不要入静；自然呼吸。

功理：其作用同马步站桩，惟得气较慢。适合于坐着看电视等情况下练功。

第二节　单手合什式

动作及要求：平坐于凳上；两脚交叉；右臂屈肘内收，掌心朝左，拇指对准鼻尖，其余四指松直朝上，同时左臂屈肘，小臂与地面平行，五指放松，掌心朝上，其劳宫穴对准右肘尖，成单手合什式。两眼睁开，目视前方；虚领顶颈；舌舐上腭；含胸拔背；收腹提肛；自然呼吸（图 55）。时间要不少于 30 分钟，两手可交换。

收势：站起，同《收势》动作。

功理：本式主要用于养气、练气。几分钟后，下面一手的掌心可有明显的"气感"，或觉有股气从肘尖向下面手的劳宫穴压进，手掌可有冷、热、麻、胀之感，甚至有撕裂感。上面手的指尖亦可有胀、麻之感。久练可疏通经脉。打开"劳宫"穴，不仅可以养气健身，而且可为："内气外放"打下基础。

第三节　盘坐式

动作及要求：两脚交叉，自然盘坐（单盘或双盘亦可）于普通床或炕（地面上铺坐垫，或自做一木短方凳）上，臀部可稍垫高一些，上体自然伸直端正；虚领顶颈；舌舐上腭；双目睁开，松肩含胸；肘可置于腿上；两手掌心朝上重叠于腹前，拇指相以，另四指并拢；自然呼吸，深、细、匀、长；时间要 30 分钟以上（图 56）。

功理：本功主要用于养气。室外气候不适或年老体质虚弱者，均可锻炼。

卧　功

预备姿势：仰卧，两脚伸直，双臂置于体侧。

动作及要求：宽衣解带，全身放松，舌舐上腭，双目睁开；两脚交叉；两小臂屈曲，大小臂间夹角大于 90 度；手势同马步站桩时一样（图 57）。自然呼吸，深、细、匀、长；练功时间应不少于 30 分钟。

收势：两脚分开，双手由两侧向头顶划弧，再沿任脉下按，将气导至"涌泉"穴，反复做三次。不需马上入睡时，可站起来收功，方法同《收势》动作。

功理：卧功主要用于养气。室外气候不适或体质虚弱无力练站桩功者均可进行卧功锻炼。年老体衰、气血两亏者尤为适宜。有失眠现象者，亦可借助卧功诱导入睡，当练至睡意袭来时，可任之睡去。



图 52　图 53　图 54　图 55　图 56　图 57

修持气功

覃尧卿

简　介

此套功法包括两部分，一为发放外气功法，一为保健功法，源出于佛教的发射型气功。修练此功，可以充实内气，增长体质，又可发放外气为人治病。

现在，我把自己世代祖传的"修持气功"功法会之于众，以抛砖引玉，开展气功科学研究。

修持气功分发放外气功法和保健功法，现分述如下：

发放外气功五步功法

发放外气功法包括三射功、小佛功、大佛功、山鹰展翅功、虎瞪功以及十二种辅助功法。

（一）三　射　功

正直平稳地坐在条凳上，不须挺胸亮怀。两眼平视，全身做到"松"、"静"。两腿髋骨宽度等于一双拳头加四横指，即相当两肩宽度。两大腿与小腿接近垂直，两脚板平衡平放（不要形成内八字或外八字）。两手掌抓住凳边，拳末各自在两腿风市穴位，两手臂不要弯曲（图1）。意守丹田（脐下二横指处）、百会、左右手内劳宫穴。提肛门，慢慢吸气，两手臂用力撑起上身，头与背部成一直线向前扑下（不要用两下肢托起上身），尽量将胸部压至两大腿面（此时气已吸完）（图2）。然后，用鼻呼气（作功时闭口，用鼻作胸式呼吸），撑起上身慢慢恢复到作功前的状态。意守、提肛全部放松。一上一下（算1次），时间1～1分30秒，周而复始地练习。

练本功会出现下列情况：

1. 前额热胀，面部发红，肠鸣虚恭，百会和两手劳宫穴热胀，丹田部位有时出现热、麻、胀、跳等感觉。

2. 两手腕、腹肌、腰略有胀痛，习惯后症状会自然消失。

3. 食量增加，能睡，面部红润有光泽等。

在练三射功时，不论是扑下或上起，禁止从中停气或换气。三射功要练上一个月以上，才能练小佛功、大佛功等，决不能颠倒练功法。整套功法练完，就能发放外气给患者治疗。

（二）小　佛　功

直立平稳地坐在条凳上，不须挺胸亮怀。两眼平视，全身做到"松"、"静"。两髋骨宽为一支拳头加四指，相当于两肩宽度。两脚板平衡平放（不要形成内八字或外八字）。上下嘴唇轻闭，上下齿轻合，舌舐上颚（即"搭桥"），将任、督二脉连通，两掌四指并拢、合掌，指尖全部向上托于胸前如和尚打坐。两拇指末端位于两腋下的连线上，与胸距为3～7厘米，腕关节高于肘关节。两拇指做到自然、松软。各掌四指用内力互相推顶，然后用意将丹田之气连至命门，气到达命门后，又用意把气运回到丹田，周而复始练习，一来一往算1次，熟练者每分钟达49次（图3）。本功要练一个月。

练本功法会出下列情况：

1. 口中津液多而甜。
2. 两眼球发红。
3. 腰肌部有酸胀感。
4. 两胳膊有劳累感。
5. 两手掌和两腕关节有麻、痛、胀、酸感。
6. 练功一星期后，麻、胀、痛、酸感会自然消失，精神饱满充沛，胸腹舒适，食量增加，会出现甜睡和快睡。

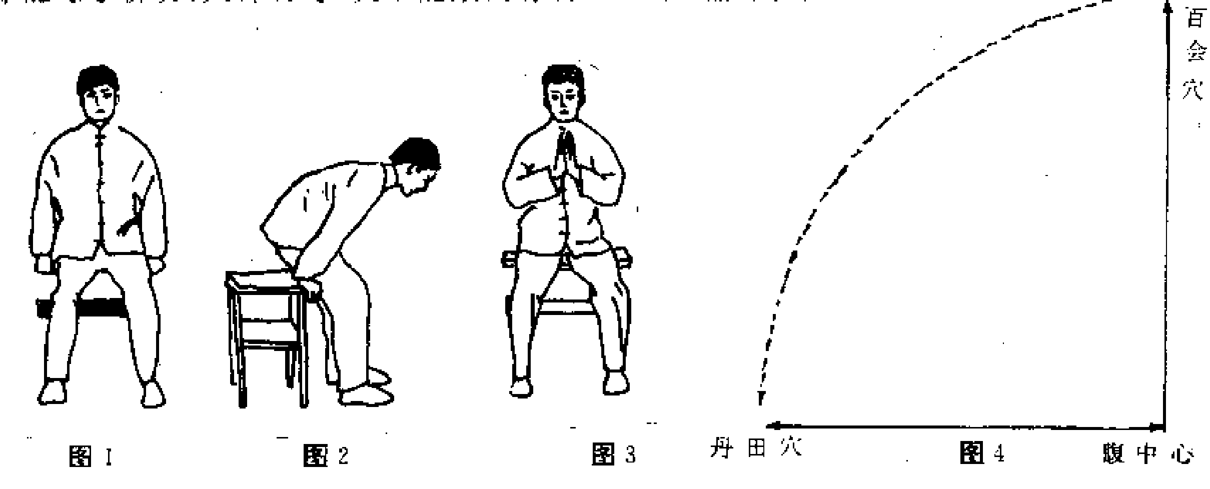


图1　图2　图3　图4

（三） 大 佛 功

练法与“小佛功”相同，区别在运气的方位上有所不同，大佛功用意将丹田之气运送至腹中心，再从腹中心把气运至百会穴，最后又用突发的“意”把气排出体外，用约 180°角的抛弧形再发送入丹田穴（图 4）。周而复始地进行练习，熟练者每分钟要求 36 次。本功要练一个月。

练习大佛功所出现的情况与练小佛功类同。

（四）山鹰展翅功

面朝向北，双脚直立站着，两髌骨间的距离为一支拳加四指。两脚平衡（不要形成内八字或外八字），上下嘴轻闭。上下齿唇轻合，舌舐“搭桥”。两手臂向侧伸开高抬，并与肩略成 45°角，两掌五指轻握并拢勾下。左脚站住不动，右脚提起到右大腿平衡地面，右小腿与右大腿垂直，右脚尖向地面，整个右脚板与小腿约成 45°角。用意将丹田之气运至右髋髌骨处，然后再用意把气运回到丹田，一去一回算 1 次，连作 36 次。练完后，接着再用意将丹田之气运至右涌泉穴，再用意把气从右涌泉穴运送回丹田穴，一去一回算 1 次，连续练 49 次。右腿作 36 次和 49 次。练习后，再进行左腿练习，练法与右腿相同（图 5）。本功要练一个月。

练本功法会出现下列情况：

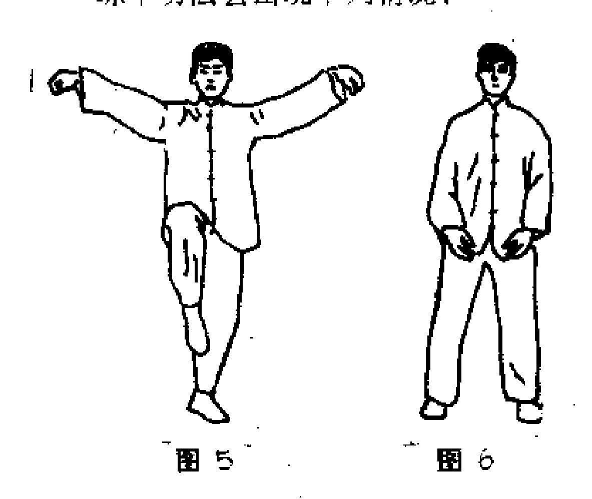


图 5　　图 6

1. 练功的腰腿均有热感，尤以涌泉穴极为明头。

2. 功毕步行全身感到舒适、轻松、愉快流畅。

3. 如在冬季晚间入睡时，下肢特别温暖。

（五） 虎 蹬 功

面部向北，双脚直立站着，两髌骨间距离为一支拳加四指。两脚板平衡（不要形成内八字或外八字），上下嘴唇轻闭，上下齿轻合，舌舐“搭桥”（图 6）。全身做到“松”、“静”、自然，接着 1 次做到意念十五个穴位（要同时意念，不能分别意念），即百会穴、两肩髃穴、两风门穴、两内劳宫穴、丹田穴、命门穴、两环跳穴、两足三里穴、两涌泉穴。意念十五个穴位的同时，将两手臂向胸前伸直抬起，掌心向下与地面平衡（两臂也要平衡），接着上身成垂直蹲下，两大腿与地面平衡，尽量做到两小腿与大腿垂直，蹲下时间持续在 1～10 分钟（图 7、图 8）。本功要练一个月。

练本功法后出现下列情况：

1. 头部、两肩、两腿有热、胀、痛感。

2. 凡意念的各穴位均有不同程度的热流感觉。

3. 在练功中，凡视线到过之处的物景有翻滚、歪斜的感觉出现（这是正常现象。）

4. 功毕，功者本身感到劳累、汗多、口渴等。

平时作意念的练法。三射功是修持气功中全功法的基础，练三射功会出现不同的四意（即意念百会穴、丹田穴、两内劳宫穴）；有功底后，每次再多加练习一至二个穴位，循序渐进。这样，十五个穴位就会 1 次完全意念到了。

要求和注意事项：

1. 练发放外气功法在每晚子时开始，练功不要超过 1 小时，其他时间禁止练功（保健气功不受时间限制）。

练本功法会出现下列情况：

2. 练功时面部向北，背部向南，勿向东或西。

3. 练功毕要吃些有营养的食品和开水。

4. 练三射功长凳约宽 20 到 30 厘米，长约 1 米，高以自己坐时，大腿与地平衡为宜。手表、裤带、鞋带和过紧衣服等物应除掉。

5. 思想上要排除杂念，做到自然、轻松、愉快、安静。初学者可闭目，防止外界干扰。呼吸要自然。

6. 练功时期尽量避免性生活。

（六）十二种辅助功法

1. 剑指突发功（图 9）用左手或右手作剑势，加强"意"的控制，有方向地作不定时的练习（意在食指和中指）。

2. 剑指平气功（同图 9）用左手或右手作剑势，以"意"领气地作不定时的练习（意在食指和中指）。

3. 劳宫突发功（图 10）以左手或右手，将手掌低下或仰上，平推，意在掌心的内劳宫，有方向地加强"意"的控制。

4. 劳宫平气功（同图 10）以左手或右手，将手掌低下或仰上，平推，意在掌心的内劳宫，以"意"领"气"，可作不定时的练习。

5. 突拉功（图 11）以左手或右手的食指、拇指、中指三指并拢，加强"意"的控制，在某特定穴位上，用力慢慢往外拉扯（意在三指）。

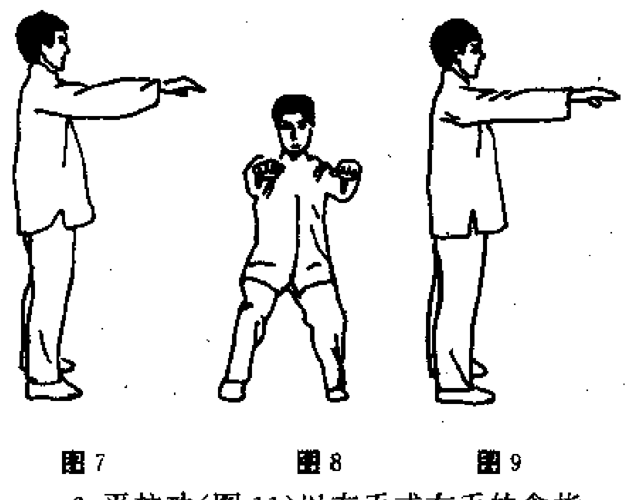


图 7　图 8　图 9

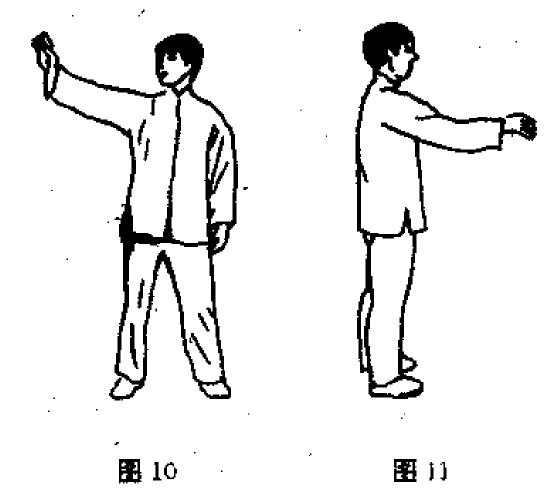


图 10　图 11

6. 平拉功（图 11）以左手或右手的食指、拇指、中指三指并拢，以"意"领"气"地在某特定穴位上，慢慢往外拉扯（意在三指）。

7. 意扫功（图 12）用左手或右手的五指，以"突发"或"平气"的方式，"意"在五指，放五指于病灶部位或特定穴位上，以"意"推动五指，在一定时间内让五指自然在病灶部位或特定穴位上扫动。病灶自然轻松或者消失（本功法由"内静功"转化为"外动功"，不能用自己的力去进行扫动，否则失效）。

8. 意水功用左手或右手，"意"在"剑指"或"内劳宫"，用"意"把"内气"排除投放储藏"信息"于冷水中。有下列四种方式：

（1）劳宫突发投放（图 13）。

（2）劳宫平气投放（同图 13）。

（3）剑指突发投放（图 14）。

（4）剑指平气投放（同图 14）。

"意"在丹田，用"突发"方式把"内气"连在胸部，将处理过的冷水喝少量置于口中，口形缩小，再以"突发"方式将冷水喷洒在病灶部位或特定穴位上。

本功法多适应于跌打损伤、风湿疼痛、乳腺小叶增生等症。

9. 意针功用右手拇指、食指、中指或五指，并用约 3 毫米长的医药用针一支，置于手上，用"意"在针上发功：

（1）对准病灶部位或特定穴位作越距持续发功；

(2)用左手内劳宫在病灶部位或特定穴位上作用越距发功，然后用左手将应进针部位的肌肉抽起，右手持针从一边肌肉穿刺，针口从另一边肌肉出来。如果针刺于毛细血管，将针拉口处，揉搓片刻，血即止。

本功法适用于风湿腰腿痛等症。

10. 意火功　用“意”于拇、食、中指及点燃了的药线(1毫米粗，最好用通窍药物浸泡过)上，对病灶部位或特定穴位上迅速触烧。

触部如蚊咬，疗后病情减轻或消失，无任何意外发生。

本功法适应于风湿腰腿痛等症。

11. 吹气功(图15)　“意”守丹田后，迅速转“意”至胸部，所有的“内气”储在胸部，把口形缩小，对准病灶部位或特定穴位上吹。

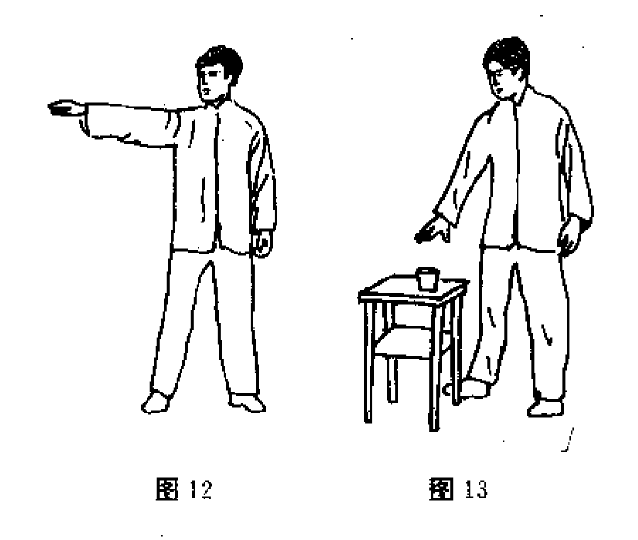
有时可吹左手通至右手，也可吹右手通至左脚涌泉，同时还可吹头顶百会穴通至两脚板涌泉穴。本功法在临床上用于跌打损伤、偏头痛等症。

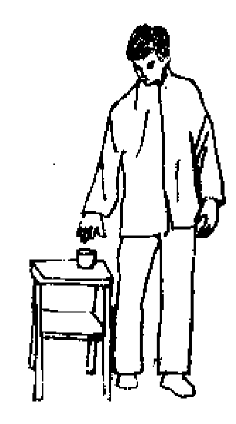
12. 意念功用意念将体内的“内气”排除，与练“虎瞪功”法有着密切的联系，有两种方式：

(1)接触的意念功。

(2)越距的意念功。

两种功法在临床上都收到一定的疗效。





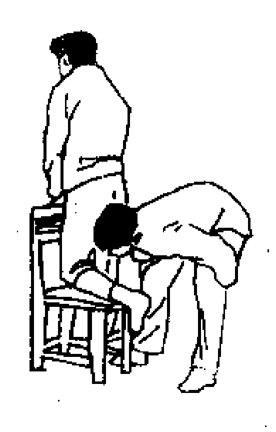


图12　图13　图14　图15

保健功法

保健功法包括扶搂功、抱搂功、龙现功、拨回功。本功法能治疗颈椎综合徵、肩周炎、腕关节痛、腰扭伤、腰椎间盘脱出症、腰椎肥大、腰肌劳损、软组织炎、关节扭伤、坐骨神经痛、偏头痛、神经衰弱、神经官能症以及各种消化道疾病、心血管疾病及更年期综合症等。

(一)　扶搂功(坐椿功)

这是一种内外均静的功法。练功前，先正直平稳地坐在条凳上，不要挺胸腹。两眼平视(初练时，为避处界干扰，眼睛可以微闭)。全身做到松静。两髋骨间距为一支拳头加四横指。两大腿与小腿接近垂直，两脚板平衡着地，不要成内八或外八字。两手置于胸前，掌心向下，十指相对但不能相碰，两腕高度与两腋连线平，大拇指距胸约四寸。两肘稍低于腕关节，两臂不要夹腋，肩、腕均要放松，舌舐上颚，轻轻提肛。做好以上准备动作后，即意守丹田(脐下二横指处)，练功三十分钟至1小时为宜。

练本功法时，食欲增强，津液增多，睡眠深沉，丹田、百会穴产生热、麻、跳等感觉。

(二)　抱搂功(站椿功)

这是一种内动外静的功法。练功时，面部向北，双脚直立，两髋骨间距离为一支拳头加四横指，两脚平衡站立，两手置于腹前、裤带

上方约四寸许，掌心向下稍向里面侧转，虎口圆，如抱球状。两掌在两髌骨的垂线上。上下嘴唇轻闭，下巴正对左右涌泉线的中点，上下齿轻合，舌舐搭桥。做好以上预备动作后，即意守丹田，然后自丹田运气过命门，再由命门返丹田。如此反复运气，速度以每分种 30 次为宜。

（三）　龙现功(卧功)

这是一种内动外静的功法。练功时，仰卧于平板床、地板或草地上，头南脚北，不用枕头，两眼微闭，舌舐搭桥。两脚伸直，两髌骨间距为一支拳头加四横指，两脚板自然向外拢。两臂伸直，平放床上，握空拳，拳口向上，贴于大腿风市穴，意守丹田，自丹田运气达左涌泉，再回丹田，然后运气达右涌泉，再回丹田(女性先右后左运气)。左右各运气 15 次(约 1 分钟)后，改由丹田向劳宫运气，按先左后右次序(女性则相反)。左右各运气 15 次后。又改为丹田向涌泉运气。如此交换运气练功不息。

（四）　拨回功(走功)

这是一种内外兼动的功法。其站立姿势与抱搂功相同，但两掌背朝上，手掌与小臂约成 120°角，掌心向下，十指向前，眼睛平视，舌舐搭桥，意守丹田，然后开始迈步，两腿伸直不弯曲，先跨左步，尽量向上踢，边迈步边从丹田向左涌泉穴运气，上踢到最高位时，正好运气达涌泉；脚落地时，正好气回丹田，跨完左步，再按上法跨右步。如此跨完左三步后(右跨二步)，以左脚为轴心向左转体 180°，右脚置左脚旁，两脚平衡站立，然后按上法先跨右步再跨左步，待跨完右三步左二步后，以右脚为轴心向右转体 180°。左脚置右脚旁。继续以相同方法先跨左步后跨右步……不断循环交换行走，练功不息(女性则先右后左)。

练保健功虽没有什么禁忌，但也要注意：

1. 练功时必须思想入静、肢体放松。平时应做到思想开朗，不忧不愁，大怒后及情绪不稳定时不能练功。

2. 每天早晨及晚上临睡前各练功 1 次，练功时间每次由 20 分钟逐渐增加，不要超过 1 小时为宜。

3. 练功时应面朝北、背朝南。

4. 练功其间应适当补充营养，尽量避免性生活。

5. 按正确练功法练功，绝无偏差产生。经络敏感者，练功时可能出现大动现象，练功者不必惊慌，只须放松意守，大动自会平息。

6. 放掉意守，自会收功。

说明：保健功法运气熟练后，病者可以从丹田运气至病灶部位，进行自我治疗。待身体恢复健康、增强体质后，可以进一步改练发放外气功法。所以，修持气功既可自我保健，又可为人治病。

一　指　禅　功

刘永言

简　介

此功法据整理者刘永言称为达摩少林正宗禅功，但实为融佛家、道家和医家诸家气功而成的一套佛家气功。这套气功不但可以健身防病，而且，三十年来用于临床治病，亦有奇效，确是值得推广流传。

[作者的话]一指禅功过去非少林正宗子弟，不得其传，且擅此术者，亦不肯轻易授人，守少林戒也。达摩一指禅功有刚、柔二法，刚法以强筋练力为主，柔法以静坐运气为主，均为指顶功夫。刚法以发力运气至指顶，点人身之穴道，闭气血，失知觉，为拳术之神功。柔法以运丹田气至指尖，点人身之穴道，通气血，

疗疾病，为医家之神术。历代师徒相授，皆以口授心传，视为不可为外人道之秘术。

丙戌年夏，言也有幸，我得南国万石岩寺岘禅老和尚收为门徒，以一指禅功点穴疗法相授。先师以一指禅功点穴疗法为病人治病，若内、外各科，奇疾沉疴，应手辄愈，奏效神速，使当时知情者目瞪心讶，咄咄称奇，赋赞其医术之精。先师为人治病，从不索酬，贫苦者且惠以药，亦遵师嘱也。

考一指禅功尚未有文字传世，唯《辞海》一指禅条中有"按摩术亦称一指禅"之说。言按摩术亦称一指禅，不尽其然。殊不知一指禅功点穴疗法，系以食指代金针点穴治病之疗法，何止于按摩。一指禅功点穴疗法，可治内、外各科疾病，有其整套疗法，如辨证论治、处方、取穴、手法、运气，无不齐备。若诊断无误，取穴准确，手法纯熟，运气自如，治则中病，三十余年来，证诸临床，果然不谬。修练一指禅功，非但能增强自身体质，尚且可以治病，实值得推广流传。不揣愚昧，爰将一指禅功整理成篇，公诸于世。

一指禅功为中国气功之一份宝贵遗产，有一套基本功法，有属阴属静之坐功，有属半阴半阳、半动半静之站功，有属阳属动之行功。修练此三种功法，可运周身之气，贯于食指尖，发放外气出指外，而点人身之穴道。

一指禅功为中国气功之一份宝贵遗产，有一套基本功法，有属阴属静之坐功，有属半阴半阳、半动半静之站功，有属阳属动之行功。修练此三种功法，可运周身之气，贯于食指尖，发放外气出指外，而点人身之穴道。

一指禅功未见有文字传世，师徒相授，皆以口授心传，故擅此术者寥寥无几。修练一指禅功者多学点穴疗法，方有济世活人之德。人称一指禅功则为点穴疗法，而点穴疗法亦即为一指禅功，殊不知一指禅功为一指禅功，而点穴疗法为点穴疗法。言一指禅功者系指仅修练一指禅功之功法而言，擅一指禅功者，未必人人能点穴治病，而能点治病者，则必须修练一指禅功。

达摩禅师一指禅功之修练方法，现顺序陈述，使修练者能正确运用。循此法修练，始能有纯熟掌握一指禅功全套功法。

坐　　功

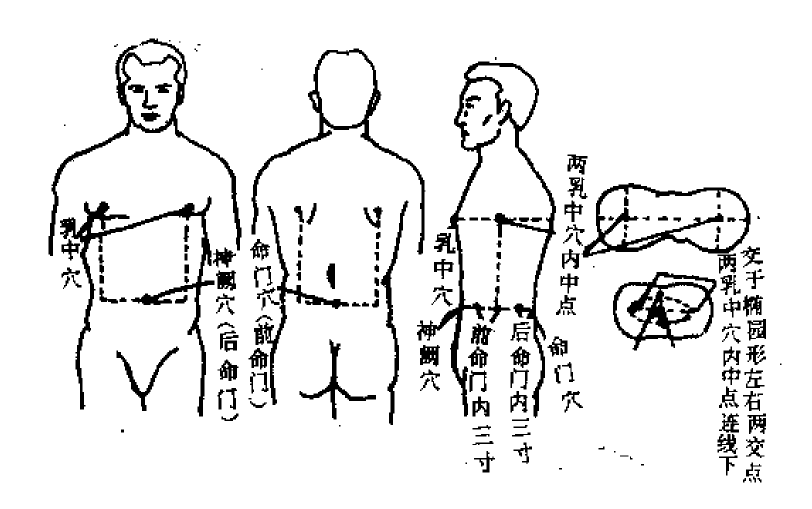
气功有外功与内功之分，外功则以活动练力为能事，内功以静坐运气为主。坐功为内功修练之基本功法。祖国医学经典著作《黄帝内经·上古天真论》中就有"恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来"之修练气功基本原则。

气功，顾名思义，系一门练气之学问，坐功为修练内功之基本姿势。坐功有其行人体极其错综复杂之气化作用，亦即人体出入升降之气化作用。经过持久修练，于人体内形成一种特殊之气，称为内气。引此气运行全身，推动脏腑机能活动，增强生命活力，甚且能排除外邪侵入，而达到延年益寿之目的。

(一) 丹　田

自古至今，典籍关于丹田之记载不一，传说纷纭，莫衷一是。盖胎儿在母腹中，得先天之性灵，赖脐带以通任、督二脉，循环不息。至胎儿出母腹，脐带剪断，任、督二脉随相隔而不通。禀父母之一点先天之气落入脐中，成为先天之元气。修练内功，意守丹田则意守此脐中一点先天之元气，务使先天之气与后天之气共起调合阴阳，而令水火相济，贯通任、督二脉，以达到增强新陈代谢，培增真气之作用，以恢复先天。道书《性命圭旨》载丹田位置云："脐轮之后，肾堂之前，黄庭之下，关元之上，脐下三寸曰丹田。"故修练内功者所意守之丹田，应为脐内三寸之所。

先师所授一指禅功所意守之丹田，乃的命门（命门穴）内三寸，前命门（神厥穴）内三寸，将此两点连成一椭圆形，再与两乳中穴内中点连线下交于此椭圆形之左右两交点，成为⊕，此两交点相当于针灸书所载之手太阳



肺经于络大肠之左右两交点，此椭圆形则为丹田。丹田为历代内功家所意守之所(如图)

（二）　**修练时辰**

天地之气为大周天，人之气为小周天，人体之气随天地之气变化而更叠。故人体内部气之变化，亦与天气相应，地气相合。岁有四时变化，日有昼夜之分，人有气血盛衰。《灵枢·顺气一日分为四时》中有"以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬"之载。从季节言之，春季人体内部之气为由为阴阳交加之气；从日言之，平旦人体内之气至清，人应随时节言之。夏季人体内之气阴转为纯阳；日中人体内之气至丰，人应随时而固之。秋季人体内之气为阳；日晡人体内之气浊，人应随时而退之。冬季人体内之气为纯阳；夜半人体内之气至刚，人应随时而进之。《素问·四气调神大论》中有"故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则疴疾不起"之说。修练气功，可调和人之阴阳，使阴平阳秘，精神内守，培增元气而却病延年。《素问》中有"岁有十二月，日有十二辰，子午为经，卯酉为纬"之载，故岁之十二月，日之十二辰，与人体关系莫大，修练气功时间应取子、午、卯、酉(子时为夜半十一至一时，午时为中午十一至一时，卯时为早晨五至七时，酉时为下午五至七时)四个时辰进行为宜。

每日应于子、午、卯、酉四个时辰修练四次，每次时间不拘，初练不能持久者，可由五分钟，逐渐增加，若不能坚持每日修练者，每日应修练一次至二次，持之以恒。

（三）　**盘坐资式**

宽衣解带，情绪安然，预备圆形软垫，直径为一市尺二寸，高寸半，作为坐功之坐垫。先将左腿放於右腿上，再将右腿放於左腿上，然后将两足掌朝上。身体自然平直，两手放於两膝关节，五指自然分开，一身上下，顺其自然放松；勿迎风，坐东面西。

（四）　**坐姿式**

年龄稍大盘坐式确有困难者，可择端坐式，取与膝、股同高低之方凳，坐时脚与胫、胫与股、股与身各成三个直角。两脚平衡与肩同宽，两手放于两膝关节上，五指自然分开，一身上下顺其自然放松；勿迎风，坐东面西。

（五）　**意守丹田**

人类之思维活动最为复杂，人自哇哇落地，思维活动逐渐形成，由简单而至复杂，除夜间入睡之际，大脑稍得休息。然而梦寐间难得休息。欲令大脑获得充分休息，唯有修练静坐，意守丹田，可使大脑获得真正休息。

坐功之意守丹田先以目光作千里之外视，若所处之室，仅可容膝，目光亦作千里之视，待数分钟后，目光逐渐移近，目微闭视鼻尖。此时闭口以鼻呼吸，舌抵上腭，摒弃杂念，默运脑中无欲无求之正觉，凝聚脑中意志集中之元神，随目光下注于丹田，目连於脑，目

与脑中之正觉融和，则为虚先无之性光，以此性光下照丹田，为意守丹田。

内功之意守丹田，须凝注元神入丹田。一指禅功之意守丹田，则为运虚无先天之性光，随目光下照丹田，这是由外而内之意守法，谓外意守。修此种意守法，不致走火入魔，修练则事半功倍矣。

（六） 调息

人身之气，发于丹田，其随呼吸出入，而升清降浊。血液循环，亦随气而行。一呼一吸，谓之一息，昼夜不停，息息相随，气停则血止。故医书谓百病皆生于气，人生之本在于气。练气功则为练呼吸，练呼吸则练气。修练呼吸务使气息调和，呼吸深长，长短同等，粗细相匀，当呼尽欲吸之际，稍停一秒钟，吸尽欲呼之际，亦稍停一秒钟，吸气时腹部缩入，呼气时腹部鼓起。胎儿在母腹中，以胞衣连于脐带，随母呼吸相通，以腹部鼓缩而行呼吸，胎儿出母腹，随啼哭而换以鼻呼吸，一变为胸式呼吸，故调息为胎息还原，呼吸须无欲无求，逐渐心随於息，而息随於心，心息相随。当呼吸外出之时，体内肾气随呼吸上升，自然与吸气下降之元神相遇，是以先天之元神助先天之元气，则元气自能生长。盍如此修练，则始于脑而止于肾，能增强内脏活动功能，而使脑坚、肾健、气旺、血盛。

（七） 入定

大脑活动，无时获释，夜间入睡，虽稍得休息，然而梦寐间大脑亦不得完全休息。若能令大脑随人之意识使之休息，则能充分保护大脑，而消除其疲劳。修练内功。呼吸调和，杂念排除，顺其自然，平心静气，安定自如。当其心神欲静之际，则出现意马心猿，杂念丛生。应顺其自然，切勿以意念抑制其静止，待动极自然生静。此际，则以凝聚之元神逐步引其进入清静虚无之境界，谓之入定。若修练经久者，便觉有暖热之感由丹田间发出，待此暖热之感已明显集聚之时，仍须继续修练，令其成股滚动。此法纯熟后，入静时随入虚无清静之境界，而大脑则获得真正的休息，至此，功行已提高了。

（八） 运小周天

运小周天，则须运任、督二脉。李濒湖曰："任、督二脉，人身之子午也，乃丹家阳火阴符，升降之道也，坎水离火交媾之乡。"医书谓："任、督二脉，此元气之所由生，真息之所由起，炼丹之士不明此理，则真气不生，神化无基也。"胎儿任、督二脉在腹中原与母体相通，一出母腹，则上断于口，下断于肛门，任、督二脉即相隔不通。故修练丹田之气成功后，运小周天应由丹田引气至会阴，待会阴穴有温热之感，再引气升尾闾（长强穴），自会阴引气升尾闾时，意念提肛，气随至尾闾，再引气至命门穴，达玉枕，循泥丸宫（百会穴），经神庭，落印堂，过鹊桥。降重楼（旋玑穴），至膻中穴，归丹田。《黄庭经》曰"：皆在心内运天经，昼夜存之日长生。任、督者呼吸往来于此也。"人能通任、督二脉，则百脉皆通，百病消除，亦为回复先天。

（九） 运大周天

运小周天得法后，内气循环运行仅限于任、督二脉，必须再运气於脐轮，由小而大，四十九圈，然后再由大而小，四十九圈，於脐轮间旋转片刻，待法轮常转后，再将脐间旋转之气上引至旋玑穴，向左臂尖圈出手背外关穴，上肘后，至肩井，入大椎，直下尾闾穴，由下而上，经玉枕，逾昆仑，过泥丸，上鹊桥，降重楼，达胃口，越脐轮入玉柱，至气海穴，运入右腿膝关，穿足背至趾尖，转涌泉，由后上运通尾闾，又运至百会穴，过鹊桥，至左腿似右法而落涌泉，升泥丸宫，降重楼，右行照左手转过肩背，贯昆仑，复下入丹田。一旦运通大周天，则真气循环周身，百脉皆调，气血宣畅。

（十） 收功

坐功练习，且勿随即睁眼，双手慢举起，将双手手掌互相揉擦，以两掌侧按压两眼，随即离开，两眼随之睁开，如上揉擦按压，反复十二次。再以双手手掌互相揉擦，以双手手

掌鱼尾际推擦两侧太阳穴，自太阳穴循耳后下至头部推擦，反复十二次。再以双手分别拍两肩、臂、臀部，先左侧后右侧（男则先拍左侧，女则先拍右侧），即可起坐活动。运通大、小周天后，便完成练精化气、练气生神之功，以先天之元神，助后天之元气，促进真气之运行，充分发挥机体之调节功能，使气充神旺，却病防病，延年益寿；进而发放外气至指顶，以治疗疾病。

站　功

站功为一指禅功之基础，亦为修练食指之功夫。坐功修练至内气清晰成股滚动后，其内气随意念而缓慢或急速运行，制约自如，往来流利，如环无端而循行周身。若而，内功之功行已臻相当火候。然其内气仅在人体内部循行，若欲令内气放出体外，必须修练发放外气之功法。一指禅功则为发放外气之功种，坐功为一指禅功之根本，而站功乃一指禅功之基础。坐功所意守者为丹田，站功所意守者为食指指尖。坐功为修练内气之形成，站功为修练外气之发放。盖一指禅功为指顶功夫修练后内气循虚无先天之性光，凝照食指指尖，而后内气随指尖越出体外而成为外气。此外气之发放，亦随意念缓慢、快速运行，其效程之远近，气之强弱，与修练者之功行深浅有关，若功行深者，外气越强。

（一）　姿式

宽衣解带，神志清明泰然，室内、外均可，空气清新之地皆宜修练。站势开始时，双腿分开，两脚平衡，距离与肩同宽，身体缓慢下蹲而成半蹲式，两膝关节相距与肩同宽，将两下肢肌肉紧缩，双脚五指微向下内勾，上身自然挺直。缓慢将双手举起，空握拳，竖直双手食指，指腹相对，两臂弯曲，高低与眼齐，两食指与眼距离一市尺，两食指间距离和两眼之瞳子同宽，两肘关节微贴两肋，意念提肛即可进入意守阶段。

（二）　意守食指尖

站功姿式已正确后，舌抵上腭，默运脑中虚无之先天性光，两眼分别凝照两手食指尖。初修练时不习惯，修练一久，自然逐渐习惯。待出现复视时，眼中所视之食指时而出现四指，时而出现八指，至此意境，且莫心慌，再坚持修练，复视自然消失，即可见食指指端似有白烟。至白烟消失后，可见食指端似有白光之感。呼吸如坐功呼吸法。意守时间长短因人而异。站功初练时，一、两分钟后，随觉两下肢酸困，确难以坚持。此际，不能操之过急，初练时，由一分钟慢慢增加至二分钟、三分钟，甚至二十分钟，三十分钟。修练至能坚持站五分以上时，两下肢出现颤抖，呼吸亦现粗大，急速。如此，尚须继续修练，至确无法再坚持时方可收功。

站功之修练较为辛苦，若体衰、病弱、年老者，不能坚持半蹲修练，不必勉强，可取直立姿式，两脚自然直立，与肩同宽，然后将下肢肌肉紧缩，余则如上述修练。

（三）　收功

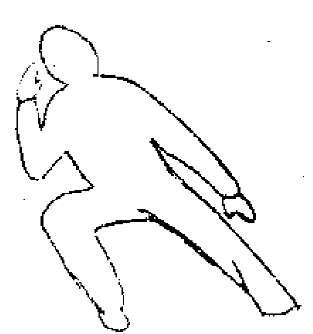
站功练毕，且勿立即走动，须缓慢松开空拳，自然缓慢伸直五指，将两手掌心缓慢转向胸部收至两腋间，缓慢转手掌朝下，五指向前，手臂自然放松垂直，两下肢缓慢伸直站立，再将掌缓慢转朝上，缓慢曲肘提掌至齐乳高，两足跟亦随之缓慢提起，闭口以鼻缓慢呼吸，缓慢转手掌朝下，缓慢伸肘垂直两臂，两足跟缓慢着地。提掌时缓慢吸气，压掌时缓慢呼气，提掌时意念提千斤，压掌时意念压千斤。反复作十二次，即可收功走动休息。

行　功

坐功为修练内气之形成，是一指禅功之根本，站功为修练内气之发放，是一指禅功之基础，行功为修练内气之外行，是一指禅功之关键。故坐功意守丹田，静而不动，为修练内气之转动。站功意守食指尖，亦动亦静，为

修练内气之发放。行功意守手掌，动而不■，为修练内气之外行。行功动作缓慢，以意引丹田间之内气循手臂而由食指、手掌发出，经常修练，内气循手臂运至指、掌以放出体外，令其运行纯熟，发放自如，随心所得。故修一指禅功非但食指能发放外气，连其他四指及手掌皆能发放外气。一旦功行纯熟，意到气亦到，手至气随至，点着气出，欲缓则缓，欲速则速，运行灵活，得心应手。至于外气发放之远近、大小、强弱，则与功行深浅有关，亦与修练时间有关。

行功须修练至意随气至，意领气行，意到气到。在修练时，动作必须缓慢、轻松、自如。运气应自丹田间引气循两臂运至指掌，行功时目光正前视，舌抵上颚，自头至脚自然放松，动作缓慢，越慢越佳，收效越快。

（一） 姿式

精神安然，一身上、下自然放松直立，双脚分开与肩同宽，舌抵一颚，两手缓慢举起，五指自然 分开，左手在下，掌心向上，右手在上，掌心向下，绕手抱球于脐前，缓慢伸出左手，由下上举至齐眉高，手臂微弯曲，与此同时缓慢迈出左脚半步，头与上身亦随左手伸出而缓慢向左倾斜，头、眼三前视，同时右手缓慢向下向右推，掌心向右，五指斜向下，肘与臂自然伸直。再将左手缓慢自上收回至脐前，右手亦自下缓慢收至脐前，右手在下，掌心向上，左手在上，掌心向下。再缓慢将右手由下上举至眉高，与此同时缓慢迈出右脚半步，头与身亦随右手伸出而缓慢向右倾斜，头眼正前视，同时左手缓慢向下向左推，掌心向左，五指斜向下，肘与臂自然伸直，右手缓慢自上收回至脐前，左手亦自下缓慢收至脐前，左手在下，掌心向上，右手在上，掌心向下，绕手抱球于脐前，循圆形前进运行（如图）。其姿式如太极拳中之野马分鬃式，修练时，动作必须极其缓慢，切勿过速，如此反复练习六十四次。

（二） 意守手掌

行功不如坐功静而不动，立而不移，而是依动作而移动。故在修练时，须有较大之场所，若厅堂、庭院皆可。修练行功时，要精神泰然，周身放松，两 眼不必凝视两 手指。头、眼向前，舌抵上颚，呼吸如坐功之呼吸法。修练时，意念手掌 ，默运脑中虚无之先天性光，引丹田旋转滚动之内气，随意念循两手臂运至两掌十指，修练日久，当得其法，自觉两掌及五指微胀，举动时似有气自手旁及五指间微微吹出。练功动作越缓慢，其气之运行越得法。呼气时丹田间之气自然旋转滚动而运行至两手掌及十指，此时外气则能发放矣。初起外气极为轻微，必须坚持刻苦修练，令外气逐渐由轻微而至成股，使外气之发放效程由近及远。故行功是一指禅功修练内气外行之关键。俗云："滴水穿石，非一日之功。"修练一指禅功，亦非一日之功，必须坚持日日修练，每日若能坚持子、午、卯、酉四个时辰修练四次，持之以恒，修练日久，功到自然成。

（三） 收功

行功不拘束 64 次行完而止，可继续坚持

修练，甚至可行 512 次。若时间允许者，可每日修练四次，每次 512 次。修练时动作不能过快，若动作快呼吸则现急速，效果反而不佳。行功完毕，切莫突然停止，应将动作逐渐收小，自最后 8 次起每一动用必须慢慢收小，收至原来起式，两手自然放松垂直站立，此为收功。待收功后，稍事休息，勿马上再作剧烈运动或重体力劳动，以免扰乱内气。修练外气之运行，剧烈运动或重体力劳动，须在练功后 2 小时后方能进行。若能按照以上功法准确修练，一指禅功不难掌握，亦不难修成。

运 气 法

一指禅功为能发放外气之功种，修练此功种能使人体内气发放出体外。一指禅功所修练之内气是循手太阴经运行出体外而成为外气的。欲将内气运行出体外，须将内气修练至一定火候，内气始能成股而滚动运行。再修练运大、小周天纯熟后，此内气则能随意识之引道，而循行周身。至此，应以意领气由手太阴肺经下络大肠之左右两交点运行至胃上口，穿过膈膜，入肺脏，沿喉咙，横出斜对腋下，下行沿上臂内侧，于手少阴经与手厥阴经之前面，直下至肘内；再下沿前臂侧，至掌后高骨之下，即寸口动脉处，通过寸口，至拇指后之内缘，出拇指内侧尖端。支脉从手腕后直达食指尖端。自丹田至食指端，不过 40 寸，而欲使内气运行自如，则非一日之功。《素问·八正神明论》中有“故人一呼脉再动，气行三寸，一吸脉再动，气行 3 寸，呼吸定息，气行 6 寸……”。此节所载是人体气之正常生理活动，若由丹田运气至食指端，按人体气之正常生理运行，需七次呼吸，内气始能运行至食指端，于实际应用中，实感不能得心应手，故内气发放必须修练至以意领气，意到气到，欲速则速，令缓则缓，而随心所欲，运行自如，发放灵活。修练一指禅功运气法，则为修练促进人体之气正常生理运行之速度，使其随修练者之意念而运行，方能达到发放外气之目的。

人体气之运行，与呼吸关系至大，《素问·八正神明论》所载之呼吸运行之尺寸，系人体之正常生理活动，经修练丹田后所成之内气即能随意念之引导，而能于人体内循行周身。如何以意引气运行出体外而成外气？修练一指禅功内气循行纯熟后，可默运虚无先天之元神，缓慢引气循手太阴肺经之循行道路至食指端。修练一指禅功运气法时，应对呼气二字留神。当吸气外出之际，体内肾气随呼气上升，自然与吸气下降之元神相遇，是以先天之元神助先天之元气，则元气自能生长，而内气不断外行，内气之外行，实于呼气之际，内气能循经络运行至食指。修练时内气并不立即能发放，须默运虚无先天之元神，凝照食指端，持续修练，留心于呼气之际，运内气循手太阴肺经外行。待食指端有温、热、胀感产生，内气已能运至食指端，若再坚持修练，非但食指端在温、热、胀感产生，甚且有气自食指端射出之感。此际，内气已能自体内发放至体外而成外气。初起仅有轻微之感觉，修练经久，外气之发放则能逐渐明显，自觉食指端有气缓慢射出。修练至此，必须加强行功之修练，行功之动作务必极为缓慢，以虚无先天之元神，默运内气缓慢运行至掌指，坚持长久修练，外气之发放则能明显成股而滚动外出。此际，须以虚无先天之元神运行，随心所欲，令速则速，令缓则缓，欲大则大，欲小则小，若而，外气之发放已成功矣。

外气之发放，其气之大、小、远、近，则与修练者之功行深浅有关，按正常修练，若能坚持每日修练四次，每次皆能按各种功法之姿式正确修练，三、五年后，则能发放外气，随修练时间之增长，外气亦随之日益增长。修练一指禅功既能强壮体质，却病延年，且可以此外气治病。若有志于医者，于修练一指禅功之同时，学习中医学，如《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匮要略》、《温病条辨》等中医经典著作，然后再修读各家学说，尤须学习精读中医经络

学说，熟记经络循行起止及穴位，待已能发放外气时，则可以食指发放外气为人治病。

宜　忌

处于繁荣昌盛之人类社会中，因社会之进步，科学之发展，人类之生活亦随之日趋繁荣。人应于现实生活中，动中求静，以消除日夜之疲劳，使身心稍得清静，及减少大脑之疲劳，令大脑得到充分的休息，以保护大脑。气功实为人类动中求静之养生秘术，故修练气功时，务必拼除一切外界干扰，杜绝思想烦恼，令心情轻松，安静泰然，精神愉快。

鉴于上述种种，修练气功须觅一幽静之室，空气流通清新。故坐功及站功，室内、外均可，行功则以室外为宜。如条件不允许，室内亦可，但须有一定场所，方能修练行功。

修练气功前，先排除大、小便，以免影响修练。

如遇到天气突变，暴风聚雨，严寒酷暑，皆不宜修练。剧烈运动及重体力劳动后，也不宜修练。心情烦乱不安，暴怒大惊后，过量饮酒易动血、耗气、妄精，均不宜修练。修练气功者最忌纵欲。

附录：点穴疗法

根据历代指针疗法的手法与继承师傅的点穴疗法，结合作者三十多年来的临床经验，摸索出这套治疗方法。

1. 点穴四法　一指禅功点穴疗法系以食指指尖，点取穴道进行治疗的，共分四法，名为点穴四法。

(1)按法　以食指指尖轻点穴道曰按，为补法。

(2)压法　以食指指尖重点穴道曰压，为平补平泻法。

(3)点法　以食指指尖用力重点穴道曰点，为泻法。

(4)悬点法　以食指指尖点取穴道后，随即将指尖离开穴道，隔空指之曰悬点法。

2. 运气四法　一指禅功点穴疗法是一种以内练家的气运至指尖，点入穴道而达到通经活络，治疗疾病为目的的疗法，共分四法。

(1)按运法　以食指指尖轻点穴道后，缓慢运气入穴道曰按运法，为补法。

(2)压运法　以食指指尖重点穴道后，不缓不急，运气入穴道曰压运法，为平补平泻法。

(3)点运法　以令指指尖用力重点穴道后，急速运气入穴道曰点运法，为泻法。

(4)悬运法　以食指指尖点取穴道后，随即将指尖离开穴道，隔空指穴，持续运气入穴道曰悬空运气点穴法。

少林护体动功

肖崇美

简　介

这是一套简易可行的佛家气功，从功理分析，也是身密意蜜相结合的佛家气功，即炼气和观想结合，以达到充实内气，调节身心，健身防治病的目的。

少林护体内功由其独特的动功、桩功、坐功和卧睡功四部分组成。此功练成，可用意念发功治病。

预备式

两脚并立与肩同宽，两膝微向前弯曲，脚尖稍向里扣，站成三圆式，保持手圆、足圆、臂圆。两手抬起与肩同高，五指自然分开，两掌心相对，形如抱球，距离一尺左右。然后两手同时缓缓下落于小腹前，两掌指相接，掌心朝

里，头正身直，两眼微闭，意想自己会阴有一口大闹钟在摆动。自然呼吸。这样行功十分钟。

第一节　蛟龙出海

接预备式。双手向前上方绕环至肩上时，掌心外翻向后，并继续向后下方绕环，经体侧复原，即手臂以肩为轴成车轮状转了一圈。注意做时手臂要伸直，速度先慢后快，头正身直，重心平稳，自然呼吸。这样绕环转圈行功二分钟，并恢复成预备式站立二分钟。

第二节　剪雁双飞

接预备式。两手臂伸直、掌心均朝里，缓缓落下，在腹前作交叉运动，男左手在下，右手在上，女性则相反。由慢至快，慢时交叉幅度大，快时交叉幅度小，行功二分钟。恢复成预备式站立二分钟。

第三节　银蛇吐信

接预备式。两手从体侧上抬呈一字与肩同高，两手臂一起一伏，一伸一缩如蛇在蠕动，即当左起则右伏，右起则左伏，左伸则右缩，右伸则左缩，看上去如大海波浪。同时手腕带动手掌起伏时上翘，即手心朝外，伏时落平，手心向下，由行功二分钟。完毕后恢复成预备式，站立二分钟。

第四节　金鸡抖水

接预备式。两手臂分开与肩同宽，略上抬，肘部弯曲、使上臂与下臂成 90 度。两手掌自然下垂，全身放松，以腕带掌由内向外至下甩手，五指自然分开，掌心斜对，手掌充分放松。开始慢甩，慢慢加快，行功二分钟。恢复成预备式，站立二分钟。

第五节　双狮戏球

接预备式。双手在腹前慢慢向两边拉开，再慢慢向腹前合拢，意想好似捧着一个大气球，合拢时好象在把这个气球压扁，拉开时，好象这个气球的膨胀力要把两手推开。做这个动作时，一开一合，慢慢地，行功二分钟。完毕后即恢复预备式，站立二分钟。

收　　式

两腿由高马步的预备式恢复直立，两脚并拢，眼睛慢慢睁开，两手自然下垂，两手从两体侧向上划弧至头顶上方，翻掌使两手心朝下，意想向百会穴贯气，并且意想这股气跟着继续下按时手掌慢慢回到丹田。如此收功贯气三次。然后两手上举至头顶，手臂伸直，掌心朝前，从左至右以腰为轴划圈，向下划时，掌心变为向里，同时弯腰、但膝尽量不要弯，如此转七圈；再从右向左亦转七圈。然后两手的食、中和无名指在心窝处相接，先从左至右按摩转 21 圈；再从右至左按摩 21 圈。按摩时意想心窝，全身放松，切忌皮肉搓动，即可收功。

练功注意事项

(一)功前解清大小便，宽衣松带，解掉束缚物。

(二)禁烟、酒；节制性生活。

(三)体弱者因内气冲动产生自发功，可意想涌泉穴，抓捏肩井穴，睁开眼睛即可；体强者可顺其自然。

(四)妇女月经期和怀孕期应停功。

(五)本功法应按顺序连续练习，一日二次，早 5～7 点，晚 7～9 为最佳练功时间。

海灯法师静坐法

海灯

简　介

此静坐法是著名法师海灯多年修炼的功法，在如何调身、调息、调心等方面独具特色，对健身治病有显著效果。本篇由苏州市气功协会蔡林生、周文华整理。

海灯法师静坐法是海灯法师生前多年练功的功法之一，由于静坐法的方法简单、易学易行，故深受广大群众的欢迎，遵照海灯法师"强身之法乃祖宗之法，持法者应自利利他，普度众生"的教导，我市气功协会自去年九月至今已开办了六期"海灯法师静坐法"气功训练班（以下简称静坐法）经数百人练功证明，该功法对哮喘病、肠胃病、心肺病、风湿病等慢性病确有显著疗效。

现将功法介绍如下：

子午功，卯酉中，端身正如不倒翁；

两胁松，玉堂空，呼吸无声气则通；

上垂帘，下守脐，吾身当在不动中；

静求动，动求静，静中自有不老功。

"子午功，卯酉中，端身正如不倒翁"。这一句是讲练静坐法的时间和"调身"的方法。静坐最好在每天的子午卯酉（半夜十一时至一时，中午十一时至一时，早晨五时至七时，黄昏五时至七时）。当然，这只是最佳时间，除此之外，其他时间也可以练。"调身"就是调正身体的姿势，首先要解宽衣带，使身体各部位无牵无挂，便于放松。静坐法一般都采取盘坐，盘坐有双盘坐（左脚置右腿上，使左脚尖与右膝齐，再将右脚置左腿上，使右脚尖与左膝齐）；单盘坐（左脚置右腿上，使左脚尖与右膝齐，右脚放在左腿下就可以）；自然盘坐（把两脚盘在两小腿下面）；如果上面三种都有困难的话，也可以平坐在凳子上，二只脚平放在地上，腿与脚要保持垂直，这种方法叫端坐式，座下最好要垫一层软褥，盘坐时臀部下要垫高一些。

坐好后，将左手背放在右手掌上面（女性相反），轻轻贴在小腹脐前。如采取端坐式时，也可以将两手放大两大腿上面，掌心向上向下都可以，但要自然的放平。次当正身，先挺动其胸腹，使肢节微微动摇七、八次，振作精神，身不弯曲，肩不高耸，头不低垂，也不昂扬，不偏于左，不斜于右，鼻与脐相对，不偏不斜，平而正住。次当口吐浊气（吐气之法：开口放气不可着急，绵绵不断，深匀细长，恣气而出，想身中百脉不通处放息随气而出，闭口纳清气，如法三次）。待浊气放完后闭口，上下牙齿相接，舌向上柱。此时自身已如奠定之盘石，如不倒之翁，得保身首四肢无动摇之感（此处的无动摇之感非指练功中出现的自发动感）。总之，调身之法就是要使身体安放舒适。这就是静坐法的第一步功夫—调身。

"两胁松，玉堂空，呼吸无声气则通"。这一句主要讲静坐调息。一呼一吸为一息，调息是静坐法很重要的功夫。要想将息调好，首先应具备两个条件，那就是"两胁松，玉堂空"。两胁指靠两臂内侧的胸侧部，玉堂穴在任脉上，这里可以是整个胸前部位，松和空都包含自然的意思。这六个字的意思是讲要想调息好，首先需要使整个身体放松自然后再调息。

静坐法的调息方法都采取自然呼吸，呼吸气息的出入应极轻极细，连自己的耳朵也听不到。息有四种：一风、二喘、三气、四息。其中风、气、喘都不是呼吸调柔的相状，只有在呼吸时做到不声不结不粗，出入绵绵，若存若亡，才是正确的相状，我们把这相状叫做息相。这就是静坐法的第二步功夫—调息

"上垂帘，下守脐、吾身当在不动中"。练功中碰到的最大难题是调伏杂念，特别是初

练功的人一旦坐下来，很难入静，念头一个紧跟一个，所谓“意马心猿”，很难调伏，所以一定要有方法使心平静下来。静坐法采取“上垂帘，下守脐”的方法，可逐渐地将杂念一一克服。“上垂帘”就是象帘子落下一样将两眼自然地闭合，做到断光而已；“下守脐”就是将全副精力集中在脐腹部位。这里的脐不光是指肚脐，而是可以想着肚脐包括周围的范围，即脐腹部。这样心平气和地久久想着脐腹部位，静坐法也将这方法叫做“专注一境”。意守时不可太紧，要“若存若亡”地意守着，如果杂念又起就再放下，这样反复练习，熟能生功，杂念自然会减少，逐渐达到无念的境界。

至此，静坐者在静中完成了调身、调息、调心的三部功夫，已处在静的状态中，这也就是“春归当在不动中”的道理。

“静生动，动求静，静中自有不老功”。静坐法中的静和动是相对而言的。静坐者一经入静，从外表看已是静如山岳，殊不知为调身必须将身体各部位的姿势摆正，使之安放舒适、自然。为调息必须将呼吸由粗改进到深、匀、细、长，使之做到不结不粗，绵绵不断。为调心而不断调伏杂念，使之做到摄心静处，专注一境，目的是为了求得一个静字。再从外观看，待静坐者身心调适，妄念止息时，渐渐觉得身心恍然空寂，此时便会觉得身有痛、痒、冷、暖、轻、重、涩、滑等感觉。此时快乐清净，不可言喻。另外，有些人还会发生肢体自发运动。通过这种动象往往能确定疾病所在，如摇颈抬肩者可能患颈椎病或肩痛病，手拍打或抚摩前胸的可能患心肺病，手摩腹部的可能患肠胃病，而四肢皆动的通常为风湿类病患者。这些在静极后产生的动，虽然不会每个人都会全有，但要求对这些感应要不生欢喜心，也不生恐惧心，任其自发到来，即使不来，也不追求。这样久久地在静中坐着，自能达到有病治病、无病强身的效果，这就是“静中自有不老功”的道理。

静坐法的收功方法是先将意念从专注一境中放散，接着可作几次深呼吸，并想百脉随意流通。然后微微动摇其身体，先动两肩膊，再动两手及头颈，次动两足，并揉膝数次，勿使僵硬，接着以手摩擦全身。最后，将两手摩擦至发热，如洗脸一般将两眼轻揉，然后睁开双目，静坐即可告结束。

结跏趺坐功

刘佩凡

简　介

这套功法顾名思义是属于佛家坐禅静功，全套功法是吸取佛家净土观想方法和密宗身密功法的内容融合改造而成。这套现代佛家新功法简单易懂，切实可行，适宜于广大气功爱好者修炼。

结跏趺坐功是一种佛家功法，我于1943年就学于阮印长先生，阮先生是一位佛学家和周易研究家，道号弥山法师、妙觉居士，曾著有《造化通》、《大学新义》等书，揉合佛、道、儒各家功法。先生练功数十年，功底深厚，以坐代卧，身体健实，功法细腻，造诣很深，广为传布。我于16岁从师学功两年，所聆教诲，迄今仍历历在目，惜年龄颇轻，至其精微之处，未能全然领悟，但沿用师法，揣磨锻炼二十多年，深受其益，现年近花甲，健康程度不减二十多岁时。

这一功法以坐式为主，坐时将两足脚背搭于左右大腿上，谓之全跏趺坐。将左或右之一足加于左或右之一股上，谓之半跏趺坐。全跏趺坐又有所谓“吉祥坐”、“降魔坐”两种，先以右足搭左股，次以左足搭右股谓之“降魔坐”，反之为“吉祥坐”。全跏趺坐俗称“大盘坐”、“双盘坐”，这种坐法底盘巩固，上体虚

灵，健身效果好，但难度较大，初学时不易上坐，片刻即感踝、膝关节酸疼，腿部麻木，对年老体弱者似不易掌握。为此，初学此功者先以“人盘坐”为宜，即两腿交叉成人字形的自然盘膝坐法，待习惯巩固后，即接练“地盘坐”，即以左腿搭于右腿或右腿搭于左腿上的半跏趺坐，俗称“单盘坐”。待有基础后，再练全跏趺坐，这一过程，需二至三年。

结全跏趺坐要求入坐后安、稳、定、固、泰山崩于前而色不变，美色耀于前而心不摇，镇定自如，坚持练功。思想上澄清杂念，高度集中，要求练功逐步达到三种境界：第一是“受气有本性，不为外物迁”；第二是“一念代万念，清明气如神”；第三是“逍遥于人外，蝉蜕出塵埃”，达到无色无相、无声无形的虚极静笃境界。此三种境界，详述如下。

“受气有本性，不为外物迁”的阶段

两腿自然交叉盘坐，身躯略前倾，脊柱自然端直，勿挺胸耸肩，头略前俯，下颌微收，巅顶至尾骶，略成直线，眼如垂帘，舌舐上腭。两手掌心向上重叠（双腿交叉时如左腿在上，则左掌贴于右掌上，反之亦然）。两拇指尖相对，轻轻顶住，以利钩通元气，此谓之“贴印”；或采取两手虎口相对交叉合拢，以右手握住左手大拇指，左手拇指以下四指抱住右手手背，反之亦可，此谓之“握固”，均置于小腹丹田穴位之前。练功开始，澄清思虑，行下列放松清净诱导法。

净水洗身法 （旧名“观音洒净”）——设想空中一股清净温水，自头顶洒透全身，由上至下，配合呼气（吸气可不经意）往下渗透至脚心。随着浸透的同时，想自身所有的疾病、烦恼、痛苦，污秽……洗涤干净，如是进行三次则有轻松、舒适、愉快、温暖四种感觉。接着系心于丹田，意念、呼吸寄托于丹田（脐下两寸左右的气海、石门两穴的内空中心区域）部位。吸气时意想气从丹田向内收缩，呼气时意想气从丹田向处撑张，柔缓、细、匀在一呼一吸，一缩一张，切忌急躁用力，保持自然松静。这样循序渐进，耐心苦练，定可练好。

同时要注意，意念集中后不可僵守死守，避免造成紧张，要似有似无，或即或离，活泼自在，久而久之，自能调动元气，冲贯丹田。此时，略闭口鼻。丹田元气似一张一缩在鼓动，呼吸随之自然出入，深细缠绵，轻柔舒适，体相空松，泯然清静，旧说谓之“胎息”发动。到此境界，上下一身，气息流行，油然上腾，勃然下降，继续练下去，能达大、小周天，内气通达。

“一念代万念，清明气如神”的阶段

以左腿搭于右腿，或以右腿搭于左腿，结半跏趺坐，上面的腿应尽量往左边或右边移动，近“悬钟式”（踝骨上三寸左右）搭于大腿上，为结全跏趺坐打基础。其余姿式同上，练功前行下列放松清静诱导法。

1. **白云盖顶法**——想高空一缕皎洁雪白的云彩。落头顶沿四周而下，将五官七窍全身笼罩封闭，逐步从上下左右向体内渗透，缩聚至中丹田，凝成小气团；意守一会后，由中丹田逐步向全身扩散，充满四肢百骸，想此身洁白通明，晶莹透彻，丝毫无瑕。

然后凝神聚气，纳于下丹田，蕴蓄谨密，一丝不漏，保持心静不乱，气结不漫，神凝不涣，精固不泄，内想不出，外想不入，达到内抑制境界，使神息相依，意气合一，息相深，长，静，实，四门收敛，凝注丹田。于是，元气冲融，达通任而贯督的循环感觉，道家谓之“还精补脑”，佛家谓之“法轮逆转”，到此即达这一功法的要求。由此还可加练下列两种功法：一、毛孔开合法；二、气透骨髓法。

2. **毛孔开合法**——凝神意守，纳气归于中丹田，气息合一。吸时意想元气从身体各部向中丹田聚集凝结（丹田部位自然向内收合），并自然地作片刻闭气，随后进行呼气。呼

气时意想元气自中丹田向身体各部扩散充盈(以不向头部扩散为好,使头部保持空灵感觉)。呼气后,仍自然地稍闭气。久之,随呼吸的进行,似有一阵阵暖气均匀地向身体各部充盈,全身温柔松软,这谓之"体息"。

在"体息"基础上,进一步心息调融,细听心音(心脏搏动的声音),一呼一吸与心音的忐忑相配合(或呼吸时各配合心音两三次搏动也可)。呼时意想体内元气透过全身冲出毛孔。吸时意想全身毛孔纳自然清气透体归于丹田,全身毛孔随着心音搏动一张一合,一出一纳(这时呼吸只是细微的意念活动),意息寂然宁静,气血鼓荡能闻,旧说谓之"久视长生法"。停练时可作"气息归元"法(即以丹田为中心从左到右,由小到大划立圆 36 圈,然后反向由大到小划 24 圈),收功。

3. **气透骨髓法**——宁神固气于中丹田,意想丹田内气沿脊柱提至顶门"百会"穴,略停,意看全身解剖骨骼,以意领气从头部额骨→颧骨→上下颌骨→颈椎→锁骨→肩峰→胸骨→肋骨→肱骨→腰椎→髂骨→骶骨(分两段)→股骨→髌骨→胫骨←踝骨→趾骨。这样由上至下沿骨髓中心以顺螺旋式缓慢地下行到骶骨处分两股下达足尖趾骨,配合呼气。然后以意领气从趾骨尖端从逆螺旋式缓慢地沿原线路返回头部额骨,配合吸气。上下往复,可练多次,适当控制呼吸,加深引长。久练,气息深透骨髓,打通全身关窍,内处通畅无阻,消除隐患。收功时采平圆立柱收功法:从头顶领气至中丹田的中心,沿带脉部位,以丹田中心点划圆为轴,上顶"百会",下抵"会阴",成一圆柱体,由左向右自转 50～100 次,然后反向自转 50～100 次;转时意想丹田,转完后意将此棒上下同时向中间压挤,化为一点,潜人丹田,固守三息,即行停功。

经过这两种功法的练习,能使内气由浅入深,由淡到浓,达到气遍周身不稍滞和气敛入骨的效果,为第三阶段的内呼吸等较高级的功法打下基础。

"逍遥于人外,蝉蜕出塵埃"的阶段

结全跏趺坐式,两足掌朝天,悬顶钩腮,百会朝天,双掌贴印,两手心朝天抱于丹田之前,结成"五心朝天"全跏趺坐式。然后塞兑垂帘,扣击搭桥,凝神内观,先行放松清静诱导法——白云盖顶法,详如上述。

接练下列两种功法:一、环抱明珠法;二、宝瓶住气法。

1. **环抱明珠法**——凝神敛气于中丹田后,想自身周围环抱一大圆球,呈青蓝色,自身悬坐于球的中心,蔚蓝的圆球四周环抱。此时,意息交融,百脉冲和,一片光明,十分宁静,除有轻微的呼吸和搏动的心音外,别无它物。意想呼时球上端的清气沿顶门直透全身而达下端;吸时球左右两侧清气向中宫挤合而贯全身,一透一贯全身上下左右,气息通透无阻。久之,自觉全身好似一小球悬于大球之中,神虚体静,轻灵飘逸,刹时眼前一片白光,慢慢同自身合而为一。片刻后,一个金光灿烂的火球,在体内上下循环,古人谓之"觉明"。这种现象,一般出现不长,更不可有意追求。如欲停练,即以平圆立柱收功法(详如前述),结束。

2. **宝瓶住气法**——姿式及松静诱导法同上。练功时设想一轮明月,高悬于头顶之上,照耀自身清凉明静,顷刻化为五色光彩,凝成甘露,灌入顶门,直透中宫而达海底(会阴穴),再分两股通到左右足心,想甘露所到之处,将一切疾病痛苦、烦恼忧豫干净彻底地从全身毛孔中排泻出去,全身干净纯洁,一尘不染。此时,复想甘露下从足尖回升,上达头顶再下降,归至中丹田停住,宛如两个瓶口将气吸入后,封住二口,使内气不外泄,外气不内透。停闭口鼻呼吸,能持久一些更好,至不能再忍耐时,以鼻微微呼气,不得出尽。此时,意想脊柱中有一导管,将余气慢慢渗入导管中,逐渐消失,不得外散。此法要求较高,全凭

丹田内呼吸，极为绵细。久练，能达到神清气爽、虚心无身、经久不息的高度境界。如能恪守勿失，则气功之道，领略殊深矣。

几点说明

1. 结跏趺坐功法，姿式动作虽简，但要发做到"五心朝天"的坐法，必须由简到难，循序渐进，不可一蹴而成，练功要忍受较长期的腰酸、腿麻、关节疼痛的感受，专心一志练下去。久之，四肢如带，麻痛感将全部消失，下坐后轻浮敏捷，有飞腾之感。初练时，如腿麻木厉害，可双手攀紧足掌大弯处，用力顶抗扣住，麻感即可缓解，直至消失。

此功法细致精深，但自然平和，既可依次全练，也可采其一法而长期专门练习。意念专一不渝，而想象丰富，至大至微，至柔至刚，均无不可。实践证明，保健强身，防病治疗，效果卓著，苟能长期坚持，则一切痼疾隐患，均可不药而愈。

2. 正确对待练功中出现的各种反应。练功一至二月或更长时间，一般均有生理或病理反应。最常见者如口水增多，嗳气上膈，腹鸣放屁，冷、热、麻、痒、轻、沉、胀、疼(古称八触)等现象，均属练功正常反应。练功时口水增多，只需随呼气将口水吞下，意贯丹田，以助消化。至于腹鸣、冷热等，均可听任自然，不加介意，继续练功即可消失。有人练功入静中，出现突然"矮小"、"高大"或"不存在"的感觉。此系入静后的"幻觉"，不必恐惧，只要有思想准备，继续练下去即可消失。如不想，可睁眼收功。

有的练功到一定阶段，出现头昏头紧，似有一箍，紧扎头上，盘旋不下，有轻度昏眩难过，多系"内气"刚刚形成，头部不易通过而产生的，须用"贯气法"从"百会"以意引气下行，达涌泉或会阴处，连续多做，即可逐步缓解而消失。如出现某部疼痛，多系病灶反映，内气向病灶冲撞，古人谓之"气攻病灶"。这种反应一般时间较长，反复的次数较多，须有充分准备。有的人对此缺乏实践体会，往往认为是练功的偏差，发而停止练功，致使练功半途而废。殊不知此为病灶开始愈合的过程，只需调理练功火候，或同时服药治疗，过一定的时间，即可使病灶消失，恢复健康。

练功中出现上述各种反应，不能枉称偏差，使练功者闻而生畏，不敢练功，这是练功中需要正确认识的一个问题。

至于练功偏差是有的，我认为主要是练功方法不对头，不能因人施教，辨证施治，急于求成，盲目蛮练而造成的。

3. 此功法可与行、站、卧各种姿式结合练功，意念调息的方法可以运用于这些姿式中去。例如，"净水洗身法"、"白云盖顶法"可用于各种站、卧式的松静诱导法，"毛孔开合法"和"气透入骨法"、"环抱明珠法"、"宝瓶住气法"等均可用于站、卧式的练法，也可用于"慢步行动"。总之，功法熟练之后，可以运用之妙，存乎一心。为使在静功基础上加练动功，达到动静相兼的目的，还可结合练各式太极拳、五禽戏、易筋经、按摩等各种有益的动功。比如对太极拳中的"气沉丹田"、"主宰于腰，命意源头在腰隙"，五禽戏中的上体虚灵，下体沉实，易筋经中的"内壮功夫"，按摩中的"运气"等等，如果有了较好的气功基础，就更容易理解，且可收事半功倍的效果。笔者练此功后，结合练吴武两式太极拳，二十多年来就深得动静相兼、相得益彰的效果。

自　然　功

徐佳威

简　介

自然功是一种简便易行的卧式功，由佛家止观法门和道家"通关展窍功"融会贯通而成。适宜于劳累者和老弱病残修炼。作者徐

伯威是位佛教徒，练习此功三十多年。本篇功法介绍运用中医学和现代科学观点，作了深入浅出的说明。从此功所取得的成效看，确是一种可以修习的好功法。

自然功是由佛家的止观法门和道家的“通关展窍功”融会贯通而成。它是一种卧式功，很适於太忙太累的人练，也适于老弱病残的人练，甚至卧床不起的危重病人都可以练而应当练，我就是在病重临危的时候练自然功得救的。切不要认为卧式功的效用有限，我的各项重大收获，都是在床上练它得来的。

我的练功收获

从一九五三年开始，我身患重病，医药罔效，不得已而认真练气功，并且专练自然功这一个功法，坚持至今，已成习惯——在任何情况下每日必练，因而不断取得效果。总计我的收获有：

练功不到两年就治好了我胃溃疡；以后在七年之内，又陆续治好了我的高血压、神经衰弱和腰痛。

我於一九六二年用自然功治好了自己的营养不良性水肿。从此以后，不再吃药打针，二十年来的大小病痛，都用练功自治，百治百愈，而且长期无病。它使我的肌体避免了药物化学因素的干扰侵蚀，又从而有益於健康。

我的记忆力、理解力，以及运用语言文字的表达能力，都并未随着我的年龄增长而衰退，却反而有所增进。

我所专练的自然功虽然是一种在床上练的卧式功，但我以积弱之躯，於垂暮之年，在一般的生活条件下，却体重日增而腰围仍旧——增长的不是脂肪而是坚韧有力的肌肉；我至今骨正筋柔、腰灵腿便；苍白的面庞重泛起少年时代的红晕；旧友相逢都说我的健康状况比三十年前好得多了；我的体质变得更好，它的物质结构和生理功能都显然不同於往昔。

原则和诀窍

自然功之所以命名为自然功，不仅是以道家的“人法地，地法天，天法道，道法自然”的说教为依据，而且它要求练功的人，把自己的身体作为自然界的一个组成部分来对待，不能以主观的愿望去违反客观存在的自然规律。因此，自然功的原则是：

本乎自然，顺应自然，绝不违反自然。

体察自然，认识自然，因势利导地运用自然，使自然为人类的幸福服务。

因此，自然功的诀窍是：自由自在，舒适安泰，返光自照，死去活来。

这个原则和诀窍贯串在整个练功过程中的各个方面，必须把它牢牢记住。

功前准备

1. 练功的环境力求安静，干扰越小越易於入静但在已经入静之后，即使遇上突然的警动，除了会使入静暂时中断外，并不致发生危害，这是由於自然功以顺应自然为原则，以舒适安泰为诀窍，并不主观地执着於某种事象，因而不怕受到意外的警动。

2. 不要在空气污染重、光线强、当风和闷热的地方练功。

3. 不要在过饥、过饱、过度疲劳、情绪过於激动和有问题急于解决的时候练功。

4. 练功之前先解大小便。

5. 床枕的高低，垫被的厚薄，都按各自的习惯和方便安排妥当，力求舒适。

6. 不要穿着过紧的衣裤，解松所有纽和带，务使全身不感任何拘束扯拌。

7. 把刚才正在做的、想的、看的一切事情丢开，淡然漠然地，什么都毫无所谓地呆上几分钟，然后开始练功。

调身与调心

自然功的姿势分为正规卧式与自由卧式两种，这里先谈正规卧式，以右侧卧为例。

将身体右侧卧下，把右手放置在头与枕之间，右大拇指指尖的少商穴轻微接触右耳垂背后窝窝内的　风穴；其余四指贴在右脸上，注意勿将耳朵前面的耳门、听宫、听会三个穴位压着；把左手伸到右边肩头上，左掌心的劳宫穴在右肩锁骨窝窝内的缺盆穴上；身体微带俯曲，不能挺胸突臀；两腿微曲，左腿比右腿多曲一点，以左足大趾头临近右小腿中部为适度(练左侧卧式则与此相反)。姿势摆好之后，放开全身的关节和肌肉。我以前就是照这样做的，但也常会发生矛盾：要按照规定摆好和维持姿势就不容易放松关节和肌肉，要放松关节 和肌肉就不容易摆好和维持规定的姿势。

自然功的正规卧式来源於道家的“通关展窍功”。“通关展窍功”是硬要摆好和维持这个规定的姿势，以致除了少数筋骨柔和的人外，许多人不仅放不松关节和肌肉，而且弄得吃力勉强，酸麻胀痛，大大地妨碍了入静。这些人要适应这种姿势之后，才有可能放松，也才有可能入静练好气功。这是得不偿失的。

因此，自然功本着顺应自然的原则，不严格要求姿势，但必须做到放松！

为了放松全身的关节和肌肉，即使右手不放置在头与枕之间而放在右脸前面一点。甚至手臂伸直放在床上也可以；左手也可以不去贴右肩窝而垂直地放在左腿上；两腿也可以不照规定的弯曲度，只要不伸得太直就行。这是对照正规式而给予一些自由。

自然功还有一种自由式，就是睡卧的姿势由练功者自由选择，自由摆布。这里借用一首古诗来形容比喻，诗曰：

“放出沩山水牯牛，无人坚执绳鼻头。
绿杨芳草春风岸，高卧横眠得自由。”

这是何等地潇洒自由！练自然功的人在摆自由式的睡卧姿势时，就应该这样无挂无碍，逍遥自在，摆好一个自己感到舒适安泰的姿势。因为只有放松了全身的关节和肌肉，才易於入静，而只有入了静也才能收到练气功的效果。入静(调心)比姿势(调身)更重要，姿势摆得再好，不入静是白费；姿势即使没摆好，只要入了静也能收到练功的效果。因此调身必须服从於调心。

我的体验是：

一般的运动是练身不练心，它们很少重视心情意念活动的调摄；

一般的参禅打坐是练心不练身，它们很少重视身体的锻炼，有的甚至以精神蔑视肉体，修苦行残害身体；

太极拳、五禽戏之类动的气功，既练身又练心；

包括自然功在内的静极而动的、动中有静的、外静内动的各种气功，是练心以练身。

我的歌诀是：

练身不练心，花叶虽茂没有根；
练心不练身，枯木何处去逢春；
练身又练心，鹤发童颜老寿星；
练心以练身，练就金刚不坏身！

有人会问：既是如此，又必把道家“通关展窍功”的姿势作为自然功的正规卧式呢？这是因为“通关展窍功”是一种效验显著的治病强身气功，它的姿势在发动内气，使内气运行全身以打通经络穴位上的关窍和阻碍，而达到四肢百骸无不通到这些方面，确有它的作用。

正规卧式为什么规定以大 拇指指尖的少商穴轻微接触耳垂后面窝窝内的　风穴，四指贴在脸上面勿压着耳门前面的三个穴位？就其一般的作用讲，由於耳垂后面窝窝内有拇指指尖的轻微接触，可以减低声音的传入刺激；将耳门空出，能避免耳内气闷的嗡嗡作响。二者均有利於入静。如果从经络学说来说，少商穴是手太阴肺经的井穴，它的作用

是清肺利润；医风穴是手少阳三焦经和足少阳胆经的会穴，它的作用是疏风通络。这两个穴位的轻微接触，有利於呼吸的通畅和内气在经络的运行。

至於掌心的劳宫穴贴在肩窝的缺盆穴上，除了防止寒气从缺盆侵入而外，现重要的是因为：劳宫穴是手厥阴心包络经的穴位，它的一般作用是清心泄热。科学实验已经证明，它是发放外气的穴位之一；缺盆穴虽是足阳明胃经的穴位，它的一般作用是舒喘解逆，但它却是手少阳三焦经进出脏腑的通路口。而三焦经的重大作用，在《中藏经》里面讲得很清楚："三焦者，人之三元之气也。号曰中清之府，总领五脏六腑，营卫，经络、内外、左右、上下之气也。三焦通则内外、左右、上下皆通也，其於周身灌体，和内调外，荣左养右，导上宣下，莫大於此也。"

由此可见，以发放外气的劳宫穴贴在三焦经进出脏腑的通路口缺盆穴上，是有它很大作用的。

实践也证明，许多人摆好"通关展窍功"的卧式练功，很快就会全身发热，坚持几分钟，微微出点汗，就能治好伤风感冒。有时甚至热到难於忍受，不得不改变姿势——必须使劳宫穴不再贴在缺盆穴上才会减低发热。

我的设想认为，练功所形成的内气在作为外氣而从劳宫穴发放时，又由三焦经的通路口的缺盆穴重复注入脏腑，是对内气起到增强作用的正反馈。

因此，只要能够做到"通关展窍功"的卧式，当然以做到为最好。自然功不仅不否定这个姿势，而且把它定为正规式，如果说它强调调心的话，那只是叫人不要妨碍入静为代价去硬做这个姿势而已。

自然功是一种卧式功，也可以说它的姿势是以卧式为主，其余的姿势都是在练好卧势睡功的基础上演化而来。它的坐功、站功、动功与卧功之间的差别，仅仅是姿势的不同，练法完全是一样的。凡是要坐着、站着和动着练自然功的人们，都可以根据自己的具体情况和平时的习惯，本着顺应自然的原则，。选定自己感到最舒适安泰的姿势——也就是不拘泥於一格一势，而按练功诀窍去练。我在无床可卧的时候，或者卧着不便於扳打扭转的时候，也练坐势、站势和动势，但都是随心所欲、随遇而安的自由自在势。我所辅导的练功者，也是这样练的，他们当中有些人便是用太极拳中的几个动作来练自然功，效果很好，有利於做到动中有静和外动内静。

具体练法和体验

自然功的具体练法，是以它的自由自在、舒适安泰、返光自照、死去活来的诀窍为依据，其梗概如下：

自由就是由练功者自己作主，摆好一个舒适安泰的姿势，不论是正规式或自由式，都以舒适安泰为准。由於舒适安泰，特别是到了泰然自若的境界时，便会自己意识到自己的存在，这就是自在。由於意识到了自己的存在，才能自己回转头来观察自己的身心的情况，这就是返光自照，也有人把它称为内视或观自在。李时珍说"内景隧道，惟返观者能察照之"，就是说经络通路惟有靠返光自照才能够观察到。足见返我自照是练气功的关键性环节。

返光自照虽然是一个道家术语，其实并不神密，它是生物回授性质的自我观察、自我体验、自我调整、自我改进的方法，它很像现代医学中的生物回授疗法，而且具有不须使用仪器的优点。

宋代大诗人陆游在他的静坐诗中写道："煜煜心光还自照，绵绵踵息浩无声。"这两句就是写返光自照。他用自己意识到自己的存在之后的心光，返还过来照见他自己绵绵不绝的既浩大而又无声的柔和匀净的深长呼吸。

我的体验是：

返光自照首先是照见自己的身体，注意到自己的姿势有哪些须得变动和调整的，如轻闭口齿、舌抵上颚、眼若垂廉等的细小情节，都随着自照一一校正之后，便会逐渐照见自己的呼吸状态和意识活动，也就是形形色色、此起彼伏的杂念妄想。

杂念妄想是练功入静的死敌。有杂念妄想就不能入静，入了静就不应有杂念妄想，它们是处於你死我活的敌对地位。

因此，自然功的练功诀窍的最末一句是“死去活来”，就是说的“打得念头死，许尔法身活”。只有把杂念妄想清除干净，才会“一念不生全体现”地发挥显露身心归一的全体大用的功能。只有心境静到极点，才会“无极而太极”地静极而动，才会“阴极一阳生”地生起生生不已的内气，才会外静内动地动起来。

但是，杂念妄想也是最难制的顽敌！宋代文学家苏轼在他的《花影》诗中写道：“重重叠叠上瑶台，几度呼童扫不开，刚被太阳收拾去，又教明月送将来。”他虽是描写瑶台被太阳轮番光照而出现的花影，却正好用来形容人们心上的杂念妄想是最难消除干净的东西。

因此，自然功的练功诀窍的最末一句，就是要同杂念妄想作死去活来的斗争。它的具体作法是：

在摆好姿势又返光自照地调整妥善之后，便把注意力向自己两个眉头和两个眼角之间的一小块地方集中，它的中心点在印堂之下、山根之上，道家称它为玄关，也称为上丹田，这里常是练功入静后出现荧光屏的地方，科学实验证明，它也是发放外气的所在之一。把注意力稠向这里集中称为守住上窍。

将上窍守住之后，就用意识暗示自己，使自己觉得自己的头在自己的小腹里面。这是很简便、最准确的意守丹田法，很有利於发动内气，是“通关展窍功”的一个特点。

意守丹田本来是各家气功流派都有的一个重要环节，但是对於丹田的位置各家却各说不一。有的说在脐下一寸五分，有的则说是在脐下三寸；有的指明气海穴是丹田，有的又说关元穴才是；有的还说丹田是在脐内，等等，众说纷纭，令人无所适从。

我的体验是：丹田是道家经典上的名词，它的含义是练内丹的田地，很显然应该是一个块状性的位置。所以自我暗示觉得自己的头在自己的小腹内面，便是最简便，最准确的意守丹田法。

至於这一意守丹田法之所以容易发动内气的原因，可能是它所意守的位置正在肾间。李时珍说：“十二经络之根本是在於肾间动气。”有人认为肾间是左右两肾之间的命门穴，但是命门穴只是内气在督脉运行时所通过的关窍之一，并不是内气发动的所在。内气一般都是在小腹内形成并凝聚一段时间才开始运行。因此，我的设想认为，肾间是指内肾与外肾（睾丸也称外肾）之间的小腹内面的中部，这里所动的气是十二经络之根本的内气，也称为元气。自我暗示觉得自己的头在自己的小腹内面所以容易发动内气的原因即在於此。

我还体验到，这个练法的另一好处，是它解决了一般的守上丹田就无法守下丹田，或者是守下丹田就无法再守上丹田的问题。它能够把上、下丹田都一齐守住，成了既能守住上窍又意存丹田。道家“通关展窍功”称这是胎儿在母腹内的形式，是个“太极图”。这可能是它有利於发动内气的原因之一。

由於集中注意力守住上窍，又用意识暗示自己，觉得自己的头在小腹内，这就给“心猿意马”套上了羁绊，少数意念单纯的人，只须这样便可望逐渐入静，但是大多数人仍然远远消除不了杂念妄想，还须要加强对制的法门。我个人的有效办法是默念南无阿弥陀佛，我所辅导的都是不信仰佛教的人，则由他们自行选定几个字的词句不出声地念，有的也任随他们默数数字，都无非是为了以念止念而调心入静。我之所以至今仍在持念南无

阿弥陀佛的原因：一则由於我是佛教徒，修的是净土宗；二则是我已经这样念了好几十年，它在我的大脑皮层早已形成一个强固的兴奋灶，如果要用别的念法去改换它，就会造成很大的混乱，大大地妨碍入静，所以没有改念别的。

多年以来，只要我摆好舒适安泰的姿势，守住上窍而又意存丹田，勿须有意识地去提起南无阿弥陀佛这一念，它就会自自然然地、自发地默念起来，念几分钟就会形成腹式呼吸，而且越来越深匀细长，常常一分钟只呼吸三至五次，紧接着内气一动就会自自然然地运转全身去"通关展窍"，治病强身。

我的体验是：内气的发动和运转，是以入静为基础，而以深匀细长的腹式呼吸为契机。就我个人来说，不用意识去支配呼吸也会很快就形成这种呼吸的的原因，则在于我的神经系统已经形成了这个条件反射。而练功的姿势、意守和持念这三者的结合，则是形成这一反射的条件。这并不神秘，任何人只要把练功的姿势、意守和持念三者结合起来，就都可以逐渐形成发动内气的条件反射。

调　　息

自然功虽然强调要达到深匀细长的腹式呼吸，但它从来不允许用主观意志去支配呼吸的次数和形式。

必须知道，人体是自然界的一个组成单位，它的全部生命过程都是按照自然规律进行的。呼吸的次数和形式亦各自有它们的规律，它是不以人们的主观意志为转移的客观存在。人只能像对待自然界的水、火、风、电等事物的客观规律那样去对待呼吸规律，不能违反它，只能顺应它、认识它、因势利导地运用它，使它为人所掌握，有利无害地为人的健康服务。

例如说：一般人在平常时候的呼吸次数是一分钟十六次左右，这是呼吸次数的规律，不能够一下子就凭主观意志去改变这种客观存在的规律。要想一下子硬要减少呼吸次数，只能是暂时的，而且是有害的。但是，练气功却可能使呼吸次数逐渐减少到每分钟只有六次左右，甚至有时每分钟只呼吸两次。

又例如：人在婴幼儿时期是以腹式呼吸为主，随着岁月的增长逐渐地改变为胸式呼吸为主，成年以后基本上是胸式呼吸。这是呼吸形式的一般规律，是不以人们的意志为转移的客观存在，要想一下子硬要改变呼吸形式只能是暂时的，而且是有害的。但是，练气功却能够逐渐地改变呼吸的形式。

我的体验是：初练自然功的阶段，只有正在练的时候才能逐渐使呼吸形式变世腹呼吸为主、胸式呼吸为辅，不练功的时候就难以保持这种形式。然而在长期练功之后，神经系统对於腹式呼吸形成了一触即发的条件反射；久而久之又使这个条件反射的反射弧形成了动力定型——也就是一般人所说的习惯成自然之后，就能够随时随地都保持腹式呼吸为主、胸式呼吸为辅的呼吸形式。这是不练功的人和初练功的人所办不到的。

不允许练功的人用主观意志去干扰客观存在的呼吸规律，也就是不允许硬要去支配呼吸的次数和形式，是自然功不致发生偏差的关键之一，是它的一个优点。

这同其他的气功流派相比，好像自然功缺少了一个调息的环节，其实并非如此。

自然功的返光自照在照见自己身体的姿势与意念活动的同时，也当然会照见自己的呼吸情况。前面提到的陆游，他照见自己的呼吸是绵绵不绝、浩荡而匀净无声的深长呼吸；一个初练自然功的人，则将照见自己的呼吸是粗浮浅表、长短不匀的；练功较久，则将照见自己的呼吸逐渐变为深匀细长；练功到纯熟地步，他将悠悠然地观赏自己的悠悠然的呼吸，很有利於入静和发动内气。

这种不标明调息而从返光自照中观察自己呼吸情况的练法，实际是调息法中的一种

——观息法。它是生物回授性质的调息方法，是简便易做而又有效无弊的调息法，某些气功流派也有使用观息法的。

我的体验是：观息法不仅是一种调息的好方法，而且也是促使入静调心的好方法。它既能与持念法并行不悖，也能代替持念法。我有时只观息而不念佛，也能入静，但很容易入睡，这对坚持练功是有妨碍的；如果为了治疗失眠，则用观息法很有效。

入　　静

入静是练好气功的关键和基础，而入静又是最不容易办到的。

初练气功的人总爱说：不练功入静还想得少些，练功入静反而想的多些，越要入静越不得静，什么稀奇古怪的事情都想起啰！

实际的情况是：自己在练气功以后，尤其是练自然功以后，由於自己作主摆好了舒适安泰的姿势，觉得自由了才会意识到自己的存在，也才会返光自照地察觉到自己的杂念妄想的稀奇古怪，怎么能把这种情况说成是练功入静反而想得多些呢？应该意识到，这是自己多少有了一点儿入静的境界，才相对地感觉到自己内心的动乱，是向入静迈出了可喜的一步，是个正常的好现象。问题只在於如何去消除那些稀奇古怪的杂念妄想而已。

我所长期使用的入静方法，却是默念南无阿弥陀佛，是以念止念，以一念代万念的"以楔"出楔的方法。前面提到过的不再重复，这里只补充一点经历体验：

当我练自然功八年之后，我已经用它治好了多种疾病。一九六二年我得了营养不良性水肿。我多少懂点医学常识，知道它是由於缺乏某些蛋白质而发生的，如果不把所缺乏的蛋白质品种补充上去，水肿是不会消失的。因此便没有用练自然功去治疗它，而是服用康复散之类的药物，以致肿到全身发亮，两眼充血，躺下就呼吸困难，只能卷曲着喘气。最严重的一个晚上，我听见左右的人在给我准备后事，自料死在眼前，心情为之突变。那些一向纠缠不清的杂念妄想——不论是过去的恩仇好恶、当前的得失是非、未来的希望筹谋，都觉不值得再作计较，而一一烟消云散，只剩下两件事情：一件是死里求生，竭力挣扎着练自然功；一件是万一非死不可，只有求佛慈悲接引往生西方，於是拼命默念南无阿弥陀佛。

就这样既练功又念佛地搞了两天光景，忽然内气大动，冲破由於高度水肿而显得阴冷沉重的脉络关窍，在全身运行起来。於是每隔一两个钟头大量排尿一次，完全没有服药打针，也未增添任何营养，在最低的生活条件下，十六天而水肿全消。

这一事实震惊了医生，也震惊了我自己。医生的研究和结论我未过问，我自己的探索则使我得出如下的结论：

气功入静是一种整体性的自我疗法，它的主要作用是抓住扶正祛邪、培元固本。

事实是，我於临死之际，丢掉了一切杂念妄想，在练自然功的姿势与意守的基础上，专心致志地默念南无阿弥陀佛，以一念代替了万念，这一念便在我的大脑皮层形成了一个特大兴奋灶，它的强大的负诱导作用造成了扩展的保护性抑制。这不仅减少了大脑皮层本身的能量消耗，也减少了由於它的杂乱无章的发号施令而在全身所造成的能量消耗。有人认为，练气功有储能作用，可能就是从减少了能量消耗而来。科学实验已经表明：气功对基础代谢有明显的降低作用，氧消耗量比正常人清醒状态低16%，而正常人在睡熟状态下的氧消耗量比清醒状态仅低10%。这是气功入静的固本作用之一。

其次大脑皮层的既广且深的保护性抑制状态，使得体内体外所传来的各种刺激，除特大的而外，都很难引起阳性反应，遮断了对病人的有害影响；也使由於长期病痛在大脑皮层所形成的兴奋灶与病痛之间的恶性循环被

遮断，有封闭疗法的同样疗效果。它实质上也是一种特殊的睡眠疗法。这是气功入静的固本作用之二。

更值得重视的是，大脑皮层的这种既广且深的保护性抑制，消除了喜怒哀乐、忧思悲惧等感情因素对它的干扰，使它能够健全地发挥最高司令部的调整作用，以恢复和保持有机体内外环境的动态平衡；大脑皮层的高度抑制，使皮层下中枢得到解放，植物性神经的功能恢复正常；心动过速的会减缓、过缓的会加速，血压高的会降低，低的又会升高。不仅循环系统是如此，消化系统、内分泌系统、免疫等系统或器官，凡是属於神经官能性的病变，都将得到缓解和康复。这是气功入静的固本作用之三。

但我许久不能解答的问题却是：我的营养不良性水肿怎么会在不补充任何营养品的情况之下而单凭练功念佛就消除呢？

经过长期的实践体验和理论探讨，我终於得到了初步的解答：

客观存在的人体，它的结构和功能，都是可以凭人的主观能动作用加以改造的。这在一些运动员、杂技演员、武术家和瑜伽派气功师等人物身上表现得很明显。他们那种能为人之所不能为的本领，正是由於他们专心致志、全神贯注地坚持演练，而使身体得到了一定改造的结果。从来就没有一个三心二意、精神散乱的人能够练成绝招的。

专心致志、全神贯注的主观能动作用，在登峰造极时便"精诚所至，金石未开"。它并不是什么神通法力，它是人所皆有的生理潜在能力的发挥显露。典型的事例很多，如：一些有禅定功夫的佛教徒，入了定能够几天几夜坐着不动，不食不睡。这是由於他们生理的潜在能力在大脑皮层既广且深的高度抑制状态下发挥显露出来的结果。

即使是一个普通人，当他们处於危急万分的生死关头，也常会由於无暇顾及其它而专心致志、全神贯注地对付危急，因而作到了他们平时所绝对做不到的事情。这种生理的潜在能力的发挥显露，是人所共知的生活常识。

总而言之，人体的生理的潜在能力是很大的，它在各种不同的情况下分别发挥显露出来。我的营养不良性水肿之所以能在不补充任何营养的情况下得到全消的根本原因，也正是由於我专心致志、全神贯注地练功念佛，达到了气功入静状态，因而使生理的潜在能力得到发挥显露的结果。

气功入静状态也并不神秘，它是由於专心致志、全神贯注于某一特定事物而在大脑皮层所形成的既广且深的抑制状态，是任何正常经过一定的锻炼都可以做到的。它是真正的用心理去影响生理的心身医学——而且不仅仅只限於医学。

用心理去影响生理也并不神秘，它就是人们把自己的主观能动作用应用到客观存在的自己的有机体上，是任何正常人经过一定的锻炼都可以做到的。只要在舒适安泰的情况下意识到自己的存在，就运用这个主观自觉性去返光自照地观察客观存在的自己的一切情况，包括身体的姿态、感觉以及精神活动的情况。长期坚持这种生物回授性质的返光自照，就能练成一套用心理去影响生理的自我调节、自我控制的功夫，很有利於身心。有一副对联说：

见了便做，做了便放下，了了有何不了。
慧生於觉，觉生於自在，生生还是无生。

很值得参考玩味，要自在才能有自觉，要有自觉才能生智慧。智慧并不是聪明或精灵，它是身心归一而起的全体大用，也就是由於练功入静而得到发挥显露的生理的潜在能力。这套功夫的关键是自在，而自在的关键是放下，放下就是把杂念妄想的心放下来。

一般人在日常生活中，对未来总是猜测、想像、希望、打算或者畏惧；对过去总是怀念、回忆、追悔、忿怒或者留恋。因此在面对现实的时候很难专心致志、全神贯注；有的更是心

烦意乱，精力耗散，以致完成不了本能份内可以完成的工作。当然从未察觉自己有什么生理的潜在能力，也更难理解别人有这种能力。

我的体验是，人体的生理的潜在能力，只有在气功入静和专心致志、全神贯注的情况之下才能发挥和显露出来。它的发挥和显露的程度是同入静和专注的程度成正比的，入静和专注越深，发挥和显露出来的生理潜在能力也就越大。至於入静和专注的深度，则是以大脑皮层抑制状态的深度和广度来衡量的。而大脑皮层抑制状态的形成，则有赖於练气功和专注所形成的兴奋灶的负诱导作用，它们两者关系是互为因果的辨证关系。

注意事项

(一)关於以意引气问题

自然功本着顺应自然的原则，不准许用主观意志去干扰和违犯客观存在的自然规律，因而它反对在呼吸出入之气上去搞以意引气。但在内气动了以后，审慎地应用一点以意引气的练法却是必要的。

我的体验是：有三种不同的情况，应用三种不同的引法。

一种是内气初动，尚在小腹发热凝聚时，只能轻描淡写地用意念把小周天的任、督二脉的通路默想着，不能用意用力去硬逼内气从会阴沿督脉而上、再循任脉而下。如果硬逼，轻则造成错觉(以为自己的小周天已经通了，其实无济於事)，重则还会发生危害。

另一种是内气业已在经络通路上运行，自己只能返光自照地观察它的运行，因为练气功的人不一定都熟知经络通路，怎么能够用意志随便去引领呢？即使是熟知经络通路，各个人也有各自不同的具体情况：有的先通这一经，有的先通那一经，有的是这几条不通，有的是那几条不通，这都不是能够凭主观意志去指令它千篇一律地进行的。只有在内气运行受到阻碍——一般是在小周天的尾闾、夹脊、玉枕这三关不易通过的时候，才着重用意志引领内气去冲关。也只有这个时候意念才能对气起到引领作用，而且不致发生偏差。

还有一种是内气在全身运行中遇到障碍——大半是一些外伤和病变所造成的实质性损害的部位，也有的是脏腑疾患在经络穴位上反映出来的所在，通不过而且很不好受，就得用意志着力引领内气去通过。因为这个时候的内气正在发挥“以气针代金针”的作用，是练功者自己在给自己治病。如果由于气弱病重，用意志着力引领还通不过，就得加用“以气针代金针”的按摩去帮助它，有时还要拍打捶击，或者扭摇扳转以使内气通过。我的多种疾病和身体畸形，都是这样治好的。我的环跳穴，至少打过几千捶；我的习惯性偏头，是在自然功到一定阶段时，用头硬抵着床枕扳了几百次才纠正好的。不过这种情况只有老年人和有病损的人才会出现，一般青少年和健壮人练功并无这些现象，他们的内气运行是顺畅无阻的，用不着帮助它通关展窍。

(二)练功中的动静问题

有的人练睡功，以为姿势不动是静的必要条件，殊不知姿势不舒适，或者起初舒适后来逐渐不舒适，如果硬要不动，这种力求保持外表的静，反而会造成内在的动，大大地妨碍练功入静。因此自然功允许在练功过程中随时根据自己的情况调整姿势，动几下不要紧，重要的是做到舒适安泰，才真是入静的条件。

如果在练功中出现下意识的动，有时甚至动得很凶，或者连续不断地动，都不要管它，一切听其自然而处之泰然。因为静极而动是练功的正常现象，大部分的动是由於气血不通正在被打通，有风湿关节疼痛的人尤其是如此，通了就不动了，病痛也就好了。青少年和健康无病的人，纵然静极也很少动，因为他们的气血很通畅，是一种外静而内动。这种“不动的运动”，不仅却病健身，而且长肌肉、增气力。

我是在身患重病卧床不起的情况下开始练自然功的；又是在垂危临死的时候，连练功姿势都无法摆好的情况下加紧练它的；而在我病好之后，还是继续在床上睡着练，一则是成了习惯，二则是图方便。我今天的老当益壮的体魄，都是睡着练出来的。

但我必须说明：睡着练自功并不是不动，而是舒适安泰的睡式最易於入静，也就易於达到静极而动。以我自己为例，我当时是一个患多种疾病的人，因此在练功过程中出现过多种多样的动。在病好也还经常在动，有时是下意识的动，大部分则是自己感觉到应该如何顺应自然地动才更舒适安泰，达到了四肢百脉进一步通利，它就会自然停止。一点也用不着大惊小怪。自然功只要不违反自然，是不会出毛病的。

（三）正确对待练功中的一般现象

练功期间的日常生活最好一切按照原来的习惯，如果平时的生活就不正常，如嗜烟好酒、饮食无节、急躁忧郁、迟睡晚起等，当然应当改正。

练功期间常会食欲旺盛，应该适量地增加食量，但要逐渐地增加，不能暴饮暴食。

练功治病有一定效果时，只能更加谨慎地坚持练功，绝不能疏忽大意。要随时记住“病加於小瘥”的教训，老病重病常常是稍好一些时候，由於病人的放肆而反转加剧。

练功中出现性欲亢进时，应当适当节制但也并不要求断绝性生活，只须顺应自然，既不纵欲，也不必勉强地克制。一般是按照“七日为一来复”的比例。

有老病、重病的人，在练功中有的会出现翻病现象，用不着害怕。我的各种疾患都是经过翻病一次好一些，翻到最后它翻不起来了，病也就彻底好了。但这是个别现象，有些老病、重病的人，练功并不翻病，也会逐渐痊愈。

练功中出现热、麻、酸、胀、冷、痒等感觉，用不着管它，是会自现自消的。如果上跨出现“荧光屏”，更不要去期待和追求，这虽是好事，对好事着了迷也会入魔。

总之，在练中不要去希望出现什么，也不要害怕出现什么，在任何一种现象出现的时候，都听之任之，这就是顺应自然。即使遇上怪现象，见怪不怪，也会其怪自败。

有些人练功容易入睡，这也没有什么关系，不要为此提心或者追求清醒，一切听其自然就对了。

铜　钟　功

马有忠

简　介

这套功法流传于浙江温州地区，属禅宗功法，是由禅宗始祖达摩的“面壁”气功演变而成的一种气功。功法简便易学，马有忠医师在温州市气功疗养院推广此套功法，对治疗慢性肝炎、神经衰弱、胃溃疡、胃下垂、关节炎、高血压、心脏病等，都有较好疗效。

“铜钟功”又名“铜钟劲”，浙南民间简称为“穴劲”，分刚柔术和至柔术两种，是中国气功流派的一种。史传天竺（印度）高僧达摩禅师在公元五二七年来我国，“止嵩山少林寺终日面壁凡九年”，浙南地区“铜钟功”就是达摩“面壁”氣功演变过来的一种流派。它具有防治疾病、健身延年、练力恰志的功效，是中、老年人保健及运动员锻炼的一种方法。因为这种气功是站式，上虚下实，步稳身固，形似铜钟，故名铜钟功。

本功法流行於浙江温州地区。据考证，其术源於禅门秘传。清代康熙年间，峨嵋僧澄慧法师（号宏弘），特地用金属制成一尊达摩禅师雕像，作为传宗接代的“衣钵”。雕像先刻其名字，嗣后每传一代，增刻各继承者姓名。后

来，澄慧东游浙江，此术逐流行於瓯江两岸。相传温州市瑞安县叶秀标先生为澄慧禅师"衣钵"第七代人，迄今已有一百余年。后来叶傳给瑞安陈楚才，陈又传蒋幼山等人。蒋氏当时名噪北京、杭州及大江南北，后为浙江省国术馆馆长。他一传再传，弟子不下千人，可谓盛极一时，对"铜钟功"的发掘、推广及提高防治疾病的作用，作出了一定贡献。

铜钟功现已传至第十代，进入了黄金时代。温州地区先后举办气功师资训练班16期，共培养了医护人员1400多人；并创办了温州气功疗养所，五年间(一九六二至一九六七年)共收病员662人。据其中有治疗资料的456人统计，有效率达96。49%；门诊治疗达83,000人次以上。根据各种病情及患者体质，除"站功"之外，还创造了坐、卧等十多种功法，并在临床上进行辨证施治，效果显著。

"铜钟功"的练功方法：头部及躯干正直，两膝自然伸直成微曲，两脚分开成微八字型，如肩宽，平踏，重心落在脚掌和脚跟之间，两眼平视，口自然闭合，脸微带笑容，下颌微内含，舌尖轻贴上颚或平放，两手自然下垂；静默片刻后，两手徐徐向两侧分开，与身体成30～45角，掌心向下，稍向后方，手掌略成弧形。上述姿势摆好后，令头颈、肩、肘、腕、指、背、腰、髋、膝、踝、趾各关节顺序放松，心身安静、自然、轻松，意守丹田(肚脐内)。初练功时，可采用自然呼吸法，并逐渐转入腹式呼吸。吸气不要过足，呼气不要太粗，以耳不闻声为度，每次练20～30分钟，逐渐增加到1小时。练功时可根据本人身体状况，不必勉强延长，吃力时就要收功。练功结速时，两手缓缓放下，进行阴阳手(花交手)数次，收功。每日练2～4次。

我们通过多年实践，体会到"铜钟功"有下列优点：

1. 简便易学，不受时间、环境、场地等条件限制；适应症广，可防治多种慢性疾病，治愈后不易复发。

2. 内外兼顾，以运用内气为主，结合形体锻炼，可收到"内练精、气、神，外练筋、骨、肌"的功效，防病治病，强身延年。

3. 铜钟功原是静功，后发展为"铜钟自发动功"，具有外静内动，内静外动，外动越强烈，内静则越好的特点。外静指体表安详静止；内动指经络气血循环，内脏活动加强；外动指上肢颤动、抖动以至进入拍打两腿；内静为排除杂念、思想集中。"铜钟自发动功"能增强肌肉的柔韧性和弹性，提高关节的柔韧性、灵活性和坚强性，增强运动的耐受力，并对关节炎、背柱退行改变性肥大、骨质增生、神经衰弱等慢性疾病有明显的治疗效果。

练功应注意下列几点：

1. 患病练功者要树立战胜疾病的信心，勤学苦练，坚持不懈，并根据其主要病症来选择练功姿式、意守、呼吸，进行辨证施治。

2. 练功选择整洁、安静、空气新鲜的地方，应避免风口，以防受凉，雷电闪加时应停止练功。

3. 练功期间，生活要有规律，应适当节制性生活，增多营养；不要在饥饿、饱食、狂饮、发怒情况下练功；如功后感到饥饿，应及时进食；妇女经期，可暂停几天；练功时如感头胀、头晕、头痛、恶心、出冷汗或出现昏沉状态时，应改换功法，或立即停止，休息片刻再练。

4. 练功中口内津液增加，应徐徐咽下，并着意缓缓地送至丹田。出现各种异常反应时应请有经验的老师指导。